

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра педагогики и психологии детства

**Развитие профессиональной рефлексивности педагогов  
образовательной организации**

Выпускная квалификационная работа  
(магистерская диссертация)

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой Е.В. Коротаева

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
подпись

Исполнитель:  
Петухова Надежда Владимировна,  
обучающийся группы МВМО-1501z

\_\_\_\_\_  
подпись

Руководитель ОПОП:  
Е.В. Коротаева

\_\_\_\_\_  
подпись

Научный руководитель:  
Царегородцева Елена Анатольевна,  
кандидат пед.наук/доцент

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург      2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИВНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	11
1.1. Изучение рефлексивности в психолого-педагогической литературе.....	11
1.2. Специфика профессиональной рефлексивности у педагогов.....	18
1.3. Возможности развития профессиональной рефлексивности у педагогов.....	24
Выводы по первой главе.....	36
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИВНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ.....	37
2.1. Общая характеристика опытно-поисковой работы.....	37
2.2. Содержание и формы методической работы по развитию профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации .....	52
2.3. Сравнительный анализ результатов исследования.....	66
Выводы по второй главе.....	72
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	74
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	76
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	84

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** В связи с происходящими изменениями в экономической, политической сферах современного общества встает вопрос о закономерных изменениях в социальной сфер. Образование призвано воспитать современного человека, готового жить в современных реалиях. Именно педагог, отвечающий современным требованиям, а конкретно, способный саморазвиваться, самообучаться, систематически повышать свою квалификацию, способен помочь ребенку стать полноценным членом современного общества.

Статья 48 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации» обязывает педагогических работников повышать свою профессиональную квалификацию. Мероприятия, направленные на совершенствование профессиональной квалификации педагогов предусмотрены и Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы. Профессиональный стандарт педагога, утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты российской федерации от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», который определяет перечень компетентностей педагогов, необходимые для качественного выполнения трудовых функций в современных условиях образования.

Очень важно сконцентрировать методическую работу с педагогическим коллективом на совершенствование дефицитных профессиональных знаний и действий. Именно формирование и развитие рефлексивности у педагогов, как процесса и результата фиксирования состояния своего развития, саморазвития, позволит учителю достаточно оперативно переучиваться и перестраивать свою педагогическую деятельность в соответствии с возрастающими требованиями к

профессиональной компетентности. В постоянном процессе профессиональной рефлексии у педагогов формируется рефлексивность, как способность управлять развитием своих компетентностей, т.е. осуществлять личностный и профессиональный рост.

Развитие рефлексивности помогает современному педагогу найти индивидуальный стиль профессиональной деятельности, позволяет достигнуть адекватной профессионально-личностной самооценки, прогнозировать и анализировать результаты своей деятельности, повышает уровень самоорганизации, предохраняет педагога от профессиональной деформации, позволяет преодолевать стереотипность профессионального мышления. Рефлексирующий учитель – это думающий, анализирующий, исследующий свой опыт педагог.

Исследование профессиональной рефлексии педагогов нашло отражение в работах следующих авторов.

Философско-методологические основы исследования рефлексивности как способности, формирующей представления о внутреннем мире человека, о его самости, ведущей к самопониманию, развитию духовности, раскрываются в работах Дж. Декарта, Дж. Дьюи, И. Канта, Г. Лейбница, Дж. Локка, А.Г. Асмолова, Н.А. Бердяева, М.К. Мамардашвили, Ф.Т. Михайлова, С.Л. Франка, Ф. Шлейермахера, А. Шопенгауэра и других авторов.

Психолого-педагогические аспекты развития рефлексивности как фактора личностного и профессионального саморазвития, как механизма осмысления сущности, условий развития рефлексивности человека в культурно-историческом и социокультурном пространстве присутствуют в работах А. Маслоу, К. Роджерса, К.А. Абульхановой-Славской, Л.С. Выготского, В.В. Знакова, Н.Б. Крыловой, А.А. Реана, С.Л. Рубинштейна, В.И. Слободчикова, И.С. Якиманской и других исследованиях.

Педагогическая рефлексия как механизм личностно-профессионального саморазвития преподавателя рассмотрена в контексте идеи гуманитаризации образования в работах Н.А. Аминова, А.А.

Вербицкого, С.Г. Вершловского, В.Г. Воронцова, Г.П. Звенигородской, А.В. Карпова, Л.Н. Куликовой, Е.А. Климова, М.И. Лукьяновой, Т.В. Лучкиной, А.К. Марковой, Э.М. Никитина, Н.А. Переломовой, И.Н. Семенова, В.А. Сластенина, С.Д. Степанова, Ю.И. Турчаниновой, Н.Б. Шмелевой и других.

Развитие рефлексии педагогической деятельности связывают со становлением профессионализма и развитием профессиональных способностей личности такие авторы как О.С.Анисимов, А.А.Деркач, З.К.Каргиева, Н.В.Кузьмина, А.В.Райцев, А.А.Реан, И.Н.Семенов, Ю.Н.Степанов, В.И.Слободчиков и др. авторов.

Проблемы профессионального самосознания учителя достаточно подробно представлены в работах С.В.Васьковской, Л.М.Митиной, Е.С.Михайловой, рефлексивного анализа результатов педагогической деятельности в исследованиях Ю.Н. Кулюткина, А.К.Марковой, А.А.Реана, Г.С.Сухобской и других ученых.

Наряду с тем, что рефлексивность является одной из важнейших составляющих педагогической деятельности, необходимо признать низкую степень разработанности вопроса о критериях профессиональной рефлексивности работающих педагогов, о прикладных аспектах ее развития у педагогов образовательных организаций в условиях методической деятельности.

Анализ современных исследований, посвященных изучению профессиональной рефлексивности педагогов, обнаружил следующие **противоречия**.

Практически отсутствуют разработки по установлению критериев, их показателей и уровнях рефлексивности, у практикующих педагогов, не зависимо от предметной области.

Наряду с множеством работ по изучению профессиональной рефлексивности у педагогов образовательных организаций наблюдается недостаток методических рекомендаций, пригодных для реализации в

образовательной организации, направленных на развитие всех критериев рефлексивности педагога.

С учетом сказанного, была выбрана **тема** «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации», проблема которой заключается в поиске и разработке форм, направленных на совершенствование профессиональной рефлексивности педагогов в соответствии с современными образовательными условиями, в том числе в соответствии с основными положениями профессионального стандарта педагога.

**Объект исследования:** профессиональная рефлексивность педагогов образовательной организации.

**Предмет исследования:** содержание и формы методической работы с педагогами по развитию профессиональной рефлексивности.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и проверить на практике методические условия развития профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации.

В ходе работы была выдвинута **гипотеза**, основанная на предположении о том, что развитие рефлексивности педагогов может быть более эффективным, если будет учитываться следующая совокупность условий:

- развиваются все компоненты рефлексивности (мотивационно-ценностный, когнитивный, деятельностный);
- психологической основой развития рефлексивности педагога выступают самоанализ, самоопределение, саморазвитие педагогов как субъектов педагогической деятельности;
- содержание и формы методической работы ориентированы на приобретение профессиональных рефлексивных знаний; на формирование умений осуществлять рефлексивный анализ своей педагогической деятельности и отношения к рефлексии своей деятельности.

В соответствии с гипотезой были сформулированы следующие **задачи**:

1. Провести анализ психолого-педагогической литературы по развитию профессиональной рефлексивности педагогов.

2. Раскрыть возможности методической работы в развитии профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации.

3. Определить критерии развития профессиональной рефлексивности педагогов.

4. Разработать содержание и формы методической работы с педагогами по развитию профессиональной рефлексивности и апробировать его в практической деятельности.

5. Осуществить сравнительный анализ результатов исследования.

**Теоретико-методологической основой исследования** являются психолого-педагогические и методические положения о профессиональной рефлексии:

- концепция рефлексивной методологии (Г.П. Щедровицкий, И.Н.Семенов, В.К. Зарецкий, С.Ю. Степанов);
- личностно-ориентированный, акцентирующий внимание на личностные особенности педагога, его интересы, индивидуальные особенности (И.С. Ладенко, Ю.Н. Кулюткина, И.Н.Семёнов, С.Ю. Степанов, Г.С. Сухобская);
- практико-ориентированный подход к рефлексии (В.А. Лефевр);
- деятельностный подход к рефлексии (А.В. Карпов, Л.С.Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Н. Зак и др.).

**Методы исследования.** Для решения задач и составления комплекса мероприятий для практического применения использованы методы исследования: теоретические: теоретический анализ, понятийный анализ материала, сравнение, обобщение; эмпирические: анкетирование, тестирование; прямое и косвенное наблюдение, самонаблюдение, изучение и обобщение опыта; статистические методы обработки результатов исследования.

**Базой** исследования стала Муниципальная автономная образовательная организация «Средняя общеобразовательная школа № 18» поселка Октябрьский Сысертского района Свердловской области. В исследовании приняли участие 47 педагогов.

**Научная новизна исследования** заключается:

- уточнено понятия «профессиональная рефлексивность педагогов»;
- определены структурные компоненты профессиональной рефлексивности педагога;
- выделены критерии, показатели и описаны уровни рефлексивности педагогов образовательной организации;
- выявлены методические условия развития профессиональной рефлексивности педагогов.

**Теоретическая значимость результатов исследования** состоит в формулировке предлагаемых критериев, их показателях и уровнях развития профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации, а также методах и формах развития каждого из предлагаемых критериев.

**Практическая значимость исследования:** разработан диагностический инструментарий исследования профессиональной рефлексивности педагогов; на базе образовательного учреждения апробирована система занятий в рамках методической работы с педагогами по развитию профессиональной рефлексивности педагогов; в исследовании выявлена результативность применения содержания и форм методической работы по развитию профессиональной рефлексивности педагогов.

**Этапы исследования.**

Первый, проблемно-поисковый этап (2015-2016 гг.). На основе изучения и критического анализа отечественной и зарубежной научной литературы определены основные подходы к проблеме развития профессиональной рефлексивности педагога образовательной организации. Был оформлен концептуальный замысел исследования, определена его эмпирическая база.



Второй этап, опытно-поисковый (2016 - 2017 гг.), был связан с системной проработкой существующих подходов к проблеме развития профессиональной рефлексивности педагога образовательной организации, определялся состав и содержание концептуальных понятий. Велась работа по отбору и обоснованию диагностик, форм и методов работы с педагогами. Проведение опытно-поисковой части исследования.

Третий этап, заключительно-обобщающий (2017 г.), был посвящен подведению итогов, уточнению выводов, оформлению результатов исследования.

**Достоверность** результатов исследования обеспечивается целостным подходом к решению проблемы: методологической обоснованностью исходных позиций, использованием совокупности методов исследования, адекватных его задачам и логике, репрезентативностью материала, разнообразием источников информации, статистической значимостью исследовательских данных, личным участием автора в опытно-поисковой работе.

**Апробация исследования и внедрение результатов:**

Результаты исследования были обобщены и представлены:

- на августовском совещании педагогов школы «О начале нового учебного года. Приоритетные направления в сфере образования» (2016 г. Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 18» поселка Октябрьский Сысертского района Свердловской области);
- на педагогическом совете «Сущность и технологии компетентностного образования. Факторы и условия перехода на компетентностное образование» (2017, «Средняя общеобразовательная школа № 18» поселка Октябрьский Сысертского района Свердловской области),
- в научной статье «Методическое сопровождение развития профессиональной рефлексивности учителей», научное издание «World

science: problems and innovations», сборник статей XII Международной научно-практической конференции г. Пенза 30 августа 2017 г.;

- в статье «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов, как направление методической работы в школе» в рамках Международной научно-практической конференции OPEN INNOVATION г. Пенза 23 октября 2017 г.

**Положения, выносимые на защиту:**

- развитие рефлексивности педагогов предполагает освоение следующих все компонентов: мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного;

- психологической основой развития рефлексивности педагога выступают самоанализ, самоопределение, саморазвитие педагогов как субъектов педагогической деятельности;

- содержание и формы методической работы по развитию рефлексивности должны быть ориентированы на приобретение профессиональных рефлексивных знаний; на формирование умений осуществлять рефлексивный анализ своей педагогической деятельности и отношения к рефлексии своей деятельности.

**Структура диссертации.** Работа состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИВНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

## **1.1. Изучение рефлексии в психолого-педагогической литературе**

В условиях меняющейся отечественной системы образования одну из приоритетных позиций занимает проблема подготовки педагогов, отвечающих современным требованиям профессионального стандарта. Возможным решением данной проблемы может стать систематическая работа в образовательной организации по развитию дефицитных качеств педагога. Одним из таких качеств, способных повлиять на повышение профессионализма педагога и обеспечить соответствие профессиональному стандарту, является рефлексивность.

Рефлексивность, как свойство личности, согласно А.В. Карпову, является одной из составляющих рефлексии, другими составляющими являются рефлексия – как процесс и как состояние.

В литературе понятия «рефлексия» и «рефлексивность» зачастую являются синонимами, поэтому далее будет рассмотрено развитие научного знания о рефлексии, подразумевая рефлексивность, как одну из неотъемлемых составляющих рефлексии.

Термин «рефлексия» (от латинского *reflexio* - «обращение назад») возник в философии и обозначал процесс размышления человека обо всем происходящем в его собственном сознании. То есть, это процесс самопознания, вскрывающий человеку содержание его духовного мира.

Понятие рефлексии первыми в употребление ввели древнегреческие философы. Они определяли задачу рефлексии в самопознании человека.

Согласно Сократу, одна из важнейших задач человека – постижение своей духовной активности в ее познавательной функции. Особую роль самопознания в связи с воспитанием такого качества, как благоразумие, или

знание самого себя, отмечал Платон. Аристотель под рефлексией считал свойство божественного разума, который может обнаружить единство предмета знания и знания, то есть мыслимого и мысли.

Одной из главных проблем философии Нового времени стала проблема обоснования знания и поиск оснований знания в субъекте. В связи с чем, понятие рефлексии расширилось.

Так Декарт отождествлял рефлексию со способностью человека сосредоточиться на содержании своих мыслей, отвлекаясь от всего внешнего. Только так полученное знание о самом себе есть единственно достоверное знание, которое станет началом для последующих размышлений о Боге, о свойствах физического мира.

Локк считал, что рефлексия есть внутренний опыт или источник знаний, который получен от органов чувств, в отличие от опыта внешнего. Именно Локка считают основателем научного изучения рефлексии. Локк, выделив впервые рефлексию как особую психическую реальность, определял ее как действие ума над самим собой. «...Наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность и способы ее проявления, вследствие чего в разуме возникают идеи этой деятельности» [32, с. 155].

Как анализ наукой собственных средств познания или особый вид теоретической ретроспекции рефлексия понималась в немецкой классической философии. Так Кант рассматривал рефлексию в качестве основания исследования познавательной способности человека и видел ее уникальную роль в образовании понятий. Он выделил логическую рефлексию – простое сравнение представлений об окружающем мире друг с другом, и трансцендентальную рефлексию – сравнимые представления связываются с той или иной познавательной способностью – чувственностью или рассудком) [18].

Гегелю рефлексия представлялась необходимостью для осуществления познавательного процесса, но он также подчеркивал ее ограниченность. В рефлексии он видел движущую силу развития духа человека. В целом, для

философии 17-18 веков было характерно рассматривать рефлексию как процедуру поиска абсолютных оснований знания с тем, чтобы построить на них систему всеобъемлющего знания.

Рефлексивный подход философии Западной Европы 19-20 веков был призван выразить своеобразие предмета философии в системе наук, его обособленность от предметно-чувственной деятельности, сосредоточенность на самосознании знания.

В отечественной философии рефлексивный подход реализуется в следующих направлениях:

- рефлексия о содержании знания, представленного в различных формах культуры (искусстве, языке, науке и др.),
- рефлексия о самом процессе мышления (как мышление о мышлении), например, анализ путей и способов формирования этических норм.

В условиях информационного общества, в связи с нарастающей дифференциацией и интеграцией знаний, особенно активно развивается методологическая функция рефлексии. В этой роли рефлексия используется для решения таких методологических проблем, как организация междисциплинарных научных исследований, повышение эффективности управления большими системами [5].

Помимо философского уровня, рефлексия используется и на общенаучном уровне, являясь либо методологическим средством междисциплинарных разработок, либо объяснительным принципом для некоторых социальных и гуманитарных дисциплин (искусствоведение, социология, лингвистика и др.).

С конца 19 – начала 20 века особый интерес к проблеме рефлексии проявили психологи. Впервые механизм рефлексии как способ самопознания был применен в психологии интроспекционизма. Хотя это и не была рефлексия в ее современном понимании. Интроспекция (что означает «смотреть внутрь») использовалась как процесс исследования собственного

психического опыта и как отчет о таком внутреннем взгляде на психическое содержание собственного сознания [5]. Рефлексивный метод закрепился в качестве отдельной категории и методического аппарата научной психологии.

Первым, кто в 20 веке привлек внимание к рефлексии, был известный американский ученый, философ и психолог, Джон Дьюи. В своей работе «Как мы думаем», опубликованной в 1910 году, он дал определение рефлексивному мышлению: «Активное, настойчивое и внимательное рассмотрение какого бы то ни было мнения, или предполагаемой формы знания, при свете оснований, на которых оно покоится, и анализ дальнейших выводов, к которым оно приводит» [13].

В 1930-х годах А. Буземан дал психологическое определение рефлексии как «всякое перенесение переживания с внешнего мира на самого себя» определил было сформулировано «психологическое» определение рефлексии как перенесения переживания с внешнего мира на себя [54]. Автор также впервые предложил выделить психологию рефлексии в самостоятельную область исследований.

В рамках когнитивной психологии психические процессы анализируются как процессы переработки информации, которые представляют собой системы, имеющие вход, выход и перерабатывающее устройство. Метапамять (память о собственной памяти) и метамышление (как процессы регуляции мышления), феномены, описанные когнитивистами, по своей сути являются рефлексивными процессами.

В развитии отечественной психологии рефлексии И.Н. Семенов выделяет пять основных этапов [56]:

1. 1920 — 1950-е годы. Этап характеризуется развитием психологии на базе методологии марксизма, и рефлексия здесь выступает как общепсихологический принцип познания осознанных и произвольных психических явлений (П.П. Блонский, Л.С. Выготский, С.В. Кравков).

2. 1950 — 1960-е годы. На первый план выходит проблема сознания и формирование деятельностного подхода к анализу психических явлений (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Е.В. Шорохова). В методологии научного познания актуальными становятся проблемы научного мышления (Б.М. Кедров, В.Н. Садовский, Г.П. Щедровицкий, Э.Г. Юдин и др.), поиска методологических средств системного анализа научного знания, моделирования мышления человека на ЭВМ. Данные проблемы стимулировали создание таких моделей рефлексии, как «рефлексивный выход» (Г. П. Щедровицкий), «система с рефлексией» (М. А. Розов), «рефлексивное управление» (В. А. Лефевр).

3. 1970-е годы. Преодоление доминирования характерной для предыдущего этапа кибернетической парадигмы на базе системно-деятельностной методологии. Начинается дифференциация проблематики рефлексии, и разворачиваются экспериментальные исследования рефлексивных процессов в русле педагогической психологии (В. В. Давыдов), психологии мышления (Ю.Н. Кулюткин, И.Н. Семенов), проблематики деятельности и ее регуляции (Н.Г. Алексеев, Г.П. Щедровицкий), социальной психологии (К.Е. Данилин). Впервые проводятся исследования роли рефлексии в решении типовых и творческих задач (И.Н. Семенов, В.К. Зарецкий, С.Ю. Степанов), где рефлексия рассматривается как осознание средств, способов и оснований мыслительной деятельности, осуществляющих ее регуляцию.

4. 1980-е годы. Поставлена проблема предмета и метода психологического изучения рефлексии (И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов). Сформировались два основных подхода к пониманию рефлексивных феноменов. Согласно одному из них, рефлексия есть деятельность «по установлению отношений между связями объектов, которая осуществляется путем рефлексивного выхода и состоит из пяти этапов: остановка, фиксация, объективация, отчуждение, символизация (Н. Г. Алексеев)» [60]. В отличие от такой мыследеятельностной трактовки в рамках второго подхода

рефлексия понимается как переосмысление в проблемно-конфликтной ситуации целостным «Я» содержаний своего сознания. Данный процесс также включает пять этапов: репродукция стереотипов, регрессия переживания, кульминация вдохновения, прогрессия самосознания, продукция инновации.

5. Середина 1980-х — 1990-е годы. Существенное расширение поля исследований рефлексии в сочетании с увеличением комплексных, междисциплинарных разработок, синтезирующих результаты теоретических и эмпирических исследований в рамках системного подхода к изучению человека.

На современном этапе исследования рефлексии проводятся в рамках большинства отраслей психологического знания (рефлексивные процессы изучаются в социальной психологии в связи с проблемами группового взаимодействия, межличностного общения, социальной перцепции, эмпатии; в общей психологии в рамках проблем самосознания и саморазвития личности, регуляции познавательных процессов и деятельности; способностей и произвольной активности; в возрастной психологии в плане их генезиса и способов формирования, а также в медицинской, педагогической, организационной психологии и психологии управления).

Наиболее значимы для нас в рамках данной работы исследования проблем рефлексии на стыке психологии и педагогики. Уже в первой половине XX века работы Л.С. Выготского, Д. Дьюи, Ж. Пиаже определяют проблему развития мышления и значимость рефлексивных процессов.

В 70–80-е годы изучению особенностей рефлексии в педагогике посвящены психолого-педагогические исследования Ю.Н. Кулюткина, И.Н. Семёнова, С.Ю. Степанова, Г.С. Сухобской. Объектом этих исследований является рефлексия, проявляющаяся в индивидуальной мыслительной деятельности человека.

В 80-е годы рефлексия входит в понятийный аппарат педагогической науки как метод осмысления педагогической науки в целом. Особое значение



для педагогической науки имеют следующие положения: положение о субъектности учения (Ю.Н. Кулюткин); рассмотрение рефлексивных процессов как механизмов самосознания (И.С. Кон, Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская); теоретико-экспериментальные исследования рефлексивной организации мышления на теоретическом уровне (И.С. Ладенко, И.Н. Семенов); положение о метакогнитивизме в психологии и педагогике (Ж.Пиаже, Л.С. Выготский); исследования в области интеллекта (М.А. Холодная) [37].

Психолого-педагогические аспекты развития рефлексии как фактора личностного и профессионального саморазвития, как механизма взращивания смыслов в образовательном процессе, осмысления сущности, условий развития рефлексии человека в культурно-историческом и социокультурном пространстве обнаружены в работах К.Э. Изарда, А. Ленгле, А. Маслоу, К. Роджерса, К.А. Абульхановой-Славской, Н.А. Бердяева, Л.С. Выготского, В.В. Знакова, Н.Б. Крыловой, А.М. Лобка, Ф.Т. Михайлова, А.Б. Орлова, А.А. Реана, С.Л. Рубинштейна, В.И. Слободчикова, И.С. Якиманской и др.

Педагогическая рефлексия как механизм личностно-профессионального саморазвития преподавателя рассмотрена в контексте идеи гуманитаризации образования в работах Н.А. Аминова, А.А. Вербицкого, С.Г. Вершловского, В.Г. Воронцова, Г.П. Звенигородской, А.В. Карпова, Л.Н. Куликовой, Е.А. Климова, А.В. Коржуева, М.А. Косова, М.И. Лукьяновой, Т.В. Лучкиной, Л.М. Митиной, А.К. Марковой, Э.М. Никитина, Н.А. Переломовой, И.Н. Семенова, В.А. Сластенина, С.Д. Степанова, Ю.И. Турчаниновой, Н.Б. Шмелевой и др.

Понятие «рефлексия» неразрывно связано с профессиональной педагогической деятельностью. Только думающий, рефлексивный педагог может решать профессиональные задачи, в которых не может быть шаблона: задачи развития личности подрастающего человека. Так как понятие

рефлексии в педагогическую науку вошло относительно недавно, большое количество исследователей обращается к этой теме.

Проблема рефлексии и воздействия профессии на личность постоянно концентрирует на себе внимание исследователей и по-прежнему остается актуальной. Устойчивый интерес к различным аспектам педагогической рефлексии объясняется, с одной стороны, комплексом психологических и социальных вопросов, связанных с жизненным путем этих людей, а, с другой – проблемностью и нерешенностью многих важных сторон этого феномена.

В данной работе будет рассмотрена рефлексивность, а именно профессиональная рефлексивность педагога, как составной элемент рефлексии, являющаяся свойством личности, которое способно развиваться при благоприятных условиях.

В настоящее время в научной литературе практически отсутствуют работы, охватывающие весь спектр задач, стоящих перед исследователями профессиональной рефлексивности педагога: от возникновения и развития, до коррекции и преодоления профессиональных деформаций личности преподавателя, а также развитие профессиональной рефлексивности педагога. Таким образом, недостаточная теоретическая разработанность определяет актуальность проблемы профессиональной рефлексивности педагогов как условие продуктивной педагогической деятельности и сегодня.

## **1.2. Специфика профессиональной рефлексивности у педагогов**

Для того, чтобы наилучшим образом понять, что же такое профессиональная рефлексивность педагога следует, прежде всего, дать понятие вообще профессиональной рефлексивности.

Впервые понятие профессиональной рефлексивности было введено Б.З. Вульфовым, по которому, профессиональная рефлексивность – это соотношение себя, возможностей своего «Я» с тем, что требует избранная (избираемая) профессия [9].

В современной психологии профессионального развития рефлексивность – это центральное профессионально важное качество личности, от которого зависит успех овладения и выполнения человеком профессиональной деятельности.

В изучении профессиональной рефлексивности существует большое разнообразие и многоаспектность направлений исследования, определяемых общепринятыми в отечественной рефлексивной психологии мышления и творчества представлениями о механизмах, уровнях, формах и типологии рефлексии. (Б.З. Вульф, Э.Ф. Зеер, А.В. Карпов, А.К. Маркова, В.А. Толочек, О.Н. Родина, А.М. Столяренко и др.) [48].

Так, например, О.Н. Родина к числу наиболее существенных профессионально важных качеств человека, как субъекта профессиональной деятельности, относит рефлексивность. Она обращает внимание на то, что общая оценка успешности профессиональной деятельности должна включать как внешний критерий (оценки, даваемые другими людьми), так и внутренний (собственную оценку успешности своей деятельности). По утверждению О.Н. Родиной, человек с высоким уровнем рефлексии способен более адекватно оценить и организовать свою работу и как следствие, добиться успеха.

В акмеологии рефлексивность изучается в контексте рефлексивной культуры личности. Развитие рефлексивной культуры как интегрального качества личности профессионала заключается в культивировании таких динамических компонентов как рефлексивная готовность, рефлексивная компетентность, рефлексивно-творческий потенциал, рефлексивная способность (Деркач А.А., И.Н. Семенов, А.Ф. Балаева, Г.И. Давыдов, Т.Г. Болдина, Степанов С.Ю.);

Рефлексивные способности представляют собой взаимосвязь самооценки, самоконтроля, саморегуляции и самокоррекции (И.Н. Семенов);

Рефлексивность принято рассматривать в числе центральных профессионально важных качеств личности. Профессиональная

рефлексивность рассматривается как детерминанта успешности деятельности человека, она способствует организации его креативного мышления, росту профессионального мастерства, овладению новыми специальностями. Это позволяет рассматривать рефлексивность как механизм личностного и профессионального саморазвития, творческой самореализации человека как профессионала (Вульф, Б.З.).

Термин «профессиональная рефлексивность педагога» в психологии появился сравнительно недавно. Согласно Б.З. Вульфову, рефлексивность педагога – это то же, что и всякая профессиональная рефлексия, но в содержании связанном с особенностями педагогической работы, прежде всего с собственным педагогическим опытом [9].

Быстрые темпы развития науки и техники, изменяющиеся и усложняющиеся стандарты образования, необходимость внедрения новых образовательных технологий обучения и воспитания, которые требуют от педагогов постоянного профессионального и личностного роста, все это обеспечило повышенный интерес к профессиональной рефлексивности педагога на рубеже 20-21 века (Е.П. Белозерцев, В.В. Давыдов, И.А. Зимняя, А.И. Маркова, Л.М. Митина, Г.С. Пьянкова, В.А. Сластенин и др.) [48].

Сегодня профессиональная рефлексивность педагогов, как объект научного изучения, занимает одно из центральных мест в исследованиях, посвященных проблемам профессионального самосознания, профессионального самообразования, профессиональной культуры и профессиональной подготовки учителя (Б.З. Вульф, В.Н. Харькин, Г.М. Коджаспирова, Н.Т. Селезнева, В.А. Адольф, И.Ю. Степанова, С.Ю. Степанов, Г.Ф. Похмелкина, Е.П. Варламова и др.).

В последнее время интерес к рефлексивности педагогов значительно возрос в связи с проблемами формирования и развития профессиональной рефлексивности педагогов в процессе подготовки будущего учителя к инновационной педагогической деятельности (С.Н. Батракова, Е.Н. Дмитриева, В.Л. Матросов, О.В. Москаленко, Л.М. Митина,

В.А. Сластенин, Л.В. Подымова, Т.И. Руднева и др.) [12]. Ведущие специалисты, занимающиеся разработкой проблем качества подготовки специалиста для системы образования, сходятся во мнении о том, что рефлексивность является важным элементом профессиональной компетентности учителя (В.А. Адольф, И.Н. Степанова, В.Н. Введенский, Е.И. Исаев, Н.В. Кузьмина, А.А. Реан, Г.М. Коджаспирпова, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.А. Сластенин и др.). Так, например, Н.В. Кузьмина соотносит педагогическую рефлексивность с аутопсихологической компетентностью учителя в области достоинств и недостатков собственной деятельности и личности. В.Н. Введенский считает, что рефлексия входит в регулятивную компетентность педагога, которая предполагает наличие у него умений управлять собственным поведением. В качестве составляющих регулятивной компетентности он рассматривает целеполагание, планирование, мобилизацию и устойчивую активность, оценку результатов деятельности. А.К. Маркова включает рефлексивность в ценностно-смысловой компонент профессионально-педагогической компетентности.

Большинство ученых использует термин «профессиональная рефлексивность педагога» для характеристики профессионального самосознания субъекта педагогической деятельности. При этом, как справедливо отмечает И.В. Орлова, профессиональная рефлексивность педагога понимается как сложный психологический феномен, проявляющийся в способности педагога занять аналитическую позицию по отношению к своей деятельности.

Так, например, А.А. Бизяева выделяет два уровня педагогической рефлексии:

- 1) операциональный, содержащий конструктивно-исполнительские, мотивационные, прогностические аспекты рефлексивного сознания;
- 2) собственно-личностный уровень, характеризующий профессионально-личностную субъектную ориентацию учителя в его

деятельности и личностную, субъектную включенность в рефлексивную ситуацию [40].

И.А. Стеценко рассматривает профессиональную рефлексивность педагога как деятельность, имеющую сложную структуру. Согласно представлениям ученого, психологическую структуру педагогической рефлексии составляют мотивационно-целевой, когнитивно-операционный, аффективный, оценочный и нравственно-волевой компоненты. В содержание мотивационно-целевого компонента рефлексивной деятельности педагогов входят: потребность в рефлексивной деятельности, положительное отношение и интерес к совершенствованию педагогической рефлексии и осознание целей ее использования. Когнитивно-операционный компонент содержит знания, конкретизирующие теоретические основы педагогической рефлексии, профессиональные умения учителя по осуществлению рефлексивной деятельности. Аффективный компонент включает эмоции, сопровождающие практические действия педагога при осуществлении рефлексивной деятельности, чувство уверенности в успехе. В оценочный компонент входят самооценка и контроль рефлексивной деятельности, а в нравственной волевой – личностные качества, способствующие эффективной рефлексивной деятельности [40].

Исследования ученых о роли профессиональной рефлексивности педагога в саморазвитии и самосовершенствовании личности и профессиональной деятельности учителя показали, что благодаря рефлексивной оценке у учителя формируется отношение к самому себе как субъекту профессиональной деятельности. Развитые рефлексивные процессы и способность к рефлексированию являются необходимыми условиями преодоления эгоцентричности мыслительной деятельности, когда проблема рассматривается с одной, нередко – стереотипной точки зрения. Только в том случае, когда учитель умеет посмотреть на себя и на свои действия со стороны, с позиции другого человека, принять во внимание разные точки зрения, он оказывается в состоянии децентрировать свое творческое

мышление и преодолеть свои односторонние установки (С.Л. Рубинштейн, И.Н. Семенов, А.А. Тюков и др.). Без развитой рефлексивности учитель не в состоянии стать и быть субъектом собственной творческой профессиональной деятельности. Таким образом, профессиональная рефлексивность педагога представляет важнейшее условие развития творческой индивидуальности учителя.

В профессиональной деятельности учителя рефлексивность выполняет следующие функции:

- обеспечение профессионального самоопределения и профессиональной адаптации будущего учителя в ходе овладения им педагогической деятельностью (Э.Ф. Зеер, И.А. Савенкова);
- развитие осознанного отношения к совершаемой деятельности (Б.Ф. Вульф, И.Н. Семенов, А.А. Тюков, С.Л. Рубинштейн);
- осуществление системной целостной регуляции педагогической деятельности (Б.П. Ковалев);
- детерминация продуктивных и инновационных качеств творческого мышления (Л.М. Митина, С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов, В.Н. Харьков);
- повышение продуктивности педагогической деятельности (А.А. Реан, Т.И. Руднева);
- повышение уровня профессионализма, педагогического мастерства, профессиональной компетентности и способности к постоянному личностному и профессиональному совершенствованию и личностному росту на основе психологических механизмов самооценки, самоанализа и саморегуляции (А.А. Бизяева, А.К. Маркова, Н.В. Кузьмина );
- предохранение педагога от профессиональной деформации, и таких негативных явлений как «педагогические кризисы», «педагогическое истощение» (Л.М. Митина).

Признание значимой роли профессиональной рефлексивности педагога в профессиональной деятельности способствовало активной разработке рефлексивно-деятельностных технологий и практическое применение их для

развития рефлексивности, прежде всего, у студентов педагогических специальностей и у практикующих педагогов.

В связи с вышесказанным, в данной работе, по определению М.М. Карнелович, под профессиональной рефлексивностью педагога мы понимаем интегральное личностное образование, которое включает в себя структурные компоненты личности педагога, определяющие саморазвитие профессиональной деятельности [21].

### **1.3 Возможности развития профессиональной рефлексивности у педагогов**

Как известно, рефлексивность, как свойство профессионального мышления учителя, не открыта для стороннего наблюдения вне его деятельности. Среди множества педагогических ситуаций выделяются те, которые в большей степени «провоцируют» учителя на выход в рефлексивную позицию по отношению к ним. К таким относятся проблемные, конфликтные ситуации, в которых учитель ставится перед необходимостью принятия решения, при этом в режиме «здесь и сейчас». К сожалению, в таких условиях не всегда находятся правильные решения. Однако в сложившейся ситуации особое значение приобретает не столько сама по себе ошибка учителя, сколько его дальнейшее поведение.

А.А. Бизяева к признакам, свидетельствующим о дефиците профессиональной рефлексивности педагогов, относит стремление учителя, совершившего какой-либо профессиональный промах, очевидный для других, упорствовать в своей неправоте, доказывая свою позицию любой ценой. Такая тактика учителя направлена на защиту собственного «Я», своего профессионального самолюбия в проблемной для него ситуации. Однако она обнаруживает низкий уровень осознания учителем своего поведения.



Рефлексивный подход учителя к своим профессиональным ошибкам позволяет отделить их от себя как личности («Я – человек. Бывает, что я делаю ошибки, но это совершенно не значит, что мои ошибки – это я»). Отделение своих проблем от себя ведет к их признанию и анализу. Это, в свою очередь, избавляет учителя, с одной стороны, от завышенного профессионального самолюбия, чувства собственной непогрешимости, а с другой, от обостренной уязвимости к мнению о нем других людей [23]

Недостаток профессиональной рефлексивности у педагога проявляется и в качестве тех решений, которые учителю приходится принимать в условиях прямого взаимодействия с учениками. Большинство исследователей проблемы принятия решений в интерактивных условиях признают, что учителя в этой ситуации поступают скорее импульсивно, чем рефлексивно, опираясь на интуицию, а не на рассудок, выбирая привычный, а не рациональный в данной ситуации подход.

Среди наиболее распространенных признаков неэффективных действий учителя в ситуации принятия решения М.М. Кашапов выделяет следующие:

- трудность принятия точки зрения другого человека;
- нечувствительность мышления учителя к проблемам, которые возникают в процессе реализации решения (низкая способность к синхронной рефлексии);
- эгоцентризм мышления учителя (учитель проектирует и исполняет обучающие действия, не соотнося их рефлексивно с учеником, на которого они направлены, вследствие чего ученик оказывается «объектом» учебного процесса и поэтому занимает пассивную позицию);
- стереотипность мышления учителя (при принятии решения в конфликтной ситуации учитель не способен отрефлексировать позиции всех участников данной ситуации и поэтому оказывается в плену профессиональных стереотипов, оправдывая свое поведение суждениями

типа «они не хотят учиться», «у них одно гулянье на уме», «они ленивые и глупые»);

- «замкнутый интеллект» (когда учитель не понимает того, чего не хочет понять и не пытается осознать, что с ним происходит);
- недальновидность решений учителя (неумение подняться над фактами, выйти за пределы ситуации, что определяется низким уровнем прогностической рефлексии);
- безапелляционность (категоричность, жесткость в суждениях, внутренняя позиция «я всегда прав» по причине неумения отрефлексировать позицию другого человека) и др. [23].

Если анализировать недостаточность развития педагогической рефлексии с позиции тех последствий, к которым она приводит, то уместно привести известную фразу С.Л. Рубинштейна об учителе, который «не умея вникнуть во внутреннее содержание действий и поступков ребенка, в мотивы его действий и внутреннее отношение к задачам, которые перед ним ставятся, по существу, работает вслепую» [55, с 188].

Однако не менее значим по своим последствиям низкий уровень профессиональной рефлексивности педагога и по отношению к самому себе (ауторефлексия). Ведь это приводит к тому, что учителя «не осознают отличительных особенностей собственных умственных навыков. Они считают признанными свои приемы мышления и бессознательно принимают их за критерии при суждении об умственных процессах других. Отсюда стремление поддерживать в ученике все, что соответствует этому строю ума, и пренебрегать или не понимать того, что ему не соответствует [13].

Любой, даже далекий от школьных проблем человек подтвердит, какое большое влияние на интерес учеников к учебе оказывает сама личность учителя. Однако на практике далеко не все учителя осознают и тем более учитывают этот психологический фактор в учебном процессе. Нерефлексивный учитель скорее всего игнорирует эффект своего личностного воздействия на отношение детей к предмету, который он ведет.

Между тем, как писал Д. Дьюи, известно, что «учитель является очень редко (и никогда вполне) прозрачной средой, передающей предмет другому уму. У ребенка влияние личности учителя теснейшим образом сливается с предметом. Ребенок не отделяет и даже не отличает одного от другого, он сохраняет беглую оценку (которую он сам едва ли сознает) удовольствия или неудовольствия, симпатии или отвращения не только к поступкам учителя, но и к предмету, который тот преподает» [13].

Невысокий уровень ауторефлексии учителя определяет содержание его внутренней жизни. Неспособность учителя выйти за пределы непрерывного потока повседневной практики ведет к смещению его «Я профессиональное» в область «Я человеческое», мешает раскрытию его творческого потенциала, не уберегает от постепенного соскальзывания в профессиональную деформацию его личности.

К сожалению, есть и другие аспекты профессиональной деятельности учителя, которые уязвимы к дефициту его рефлексивной способности. В целом, можно сказать, что от недостатка рефлексивности страдает качество педагогической работы, теряется ее психологическая основа – направленность сознания учителя на ученика. Остается не замкнутой та рефлексивная дуга в профессиональном сознании учителя, которая должна охватывать системное отношение его деятельности «учитель – ученик» и направлять каждый ее шаг.

Деятельность нерефлексивного учителя несет характер правильно организованного технологического процесса по трансляции учебной информации, лучшим результатом которой становятся высокие показатели усвоения учениками учебного материала. Приоритетная задача современной школы, направленная на развитие личности ученика, раскрытие его интеллектуального потенциала, при этом останется лишь декларацией.

Так концепция личностно-ориентированного обучения в качестве основной идеи утверждает опору в учебном процессе на личный, субъектный опыт ученика. Содержанием такого опыта выступают представления и

понятия, умственные и практические действия, а также эмоциональные коды, в том числе личностные смыслы, установки, стереотипы ученика.

Понятно, что полноценная реализация личностно-ориентированного обучения, требует высокого профессионализма учителя, который может осмыслить, «расшифровать» эмоциональные и личностные коды своего ученика и включить их в контекст обучения. Рефлексивная способность и является тем профессиональным практическим инструментом, который позволяет решать такие задачи. Недостаточный уровень ее проявления, к сожалению, препятствует успешной реализации реформ образования. Так проблема развития педагогической рефлексии приобретает не только профессиональный, но и широкий социальный смысл.

Решение данной проблемы на практическом уровне связано с необходимостью изучения внешних и внутренних условий, определяющих развитие рефлексивной способности у учителя. Очевидно, лишь комплексный подход, основанный на интеграции знаний о психологических детерминантах рефлексии и стимулирующих её проявление особенностях внешней среды, позволит построить психологически грамотную стратегию развития профессиональной рефлексии учителя.

Для развития педагогической рефлексии важным представляется определение педагогических условий. Мы исходим из тех, которые были описаны Г.Г.Ермаковой.

Первым педагогическим условием развития педагогической рефлексии является специально организованная рефлексивная деятельность педагога. Для понимания рефлексивной деятельности огромное значение имеют труды Г.И.Щукиной по теории деятельности в педагогике. Они позволяют выявить возможности рефлексивной деятельности для формирования личности в педагогическом процессе.

Главным приоритетом педагогического процесса является организация деятельности обучающихся, тогда логичным будет осуществить анализ организации рефлексивной деятельности через ее структуру. Г.И.Щукина

разработала педагогическую структуру деятельности, выделив ее компоненты: цель, мотивы, содержание, предметные действия, умения, результат. Таким образом, рефлексивная деятельность характеризуется следующим: ей присущи свойства деятельности (целенаправленность, преобразующий характер, предметность, осознанность) и характерна общность в построении и способов, процесса деятельности и ее конечных результатов.

Вторым педагогическим условием развития педагогической рефлексии является Наличие рефлексивной среды. Рефлексивная среда – это некая система условий развития личности, открывающая перед ней возможность самоисследования и самокоррекции социально-психологических и профессиональных ресурсов. Функция подобного рода среды способствовать возникновению у личности потребности в рефлексии.

А.А.Бизязева ведет речь о «рефлексивно-инновационной среде», в которой стимулируются сотворчество, создаются условия выбора, в результате происходит изменение представлений о себе как о личности и профессионале.

Цель создания рефлексивной среды: снятие отчуждения педагога от учебного процесса и развитие профессиональной рефлексивности педагога как способа жизнедеятельности (осуществления профессиональной деятельности). Основными направлениями работы в рефлексивной среде выступают работа с экзистенциальными феноменами, смыслами, ценностями педагога по индивидуальной деятельности; осуществление психологически безопасной (безоценочной) диагностики профессиональных качеств и использование полученных результатов для своего профессионального совершенствования; развитие творческой уникальности педагога.

Третьим педагогическим условием развития педагогической рефлексии является активизация межсубъектных отношений между участниками рефлексивной деятельности. Особенность отношений в педагогическом процессе в условиях рефлексивной деятельности предполагает, что и

преподаватель и обучающийся выступают субъектами деятельности, когда их общая деятельность протекает синхронно и каждый дополняет и обогащает деятельность друг друга, сохраняя своеобразие своих действий. Именно в таких взаимопереходах субъектно-объектных отношений в субъектно-субъектные отношения и заключены механизмы развития профессиональной рефлексии педагога.

Межсубъектные отношения педагога и обучающегося представляют значительную ценность. Они обеспечивают сложение сил, единство действий и взаимосвязь деятельности ее участников-исполнителей. В этих условиях раскрываются как силы и возможности обучающихся, их опыт, их внутренние ресурсы, так и педагогическое мастерство преподавателя, достижение более высоких результатов.

Результатом межсубъектных отношений в рефлексивной деятельности становятся взаимопонимание, сотрудничество, сотворчество. Рефлексия составляет сущностную характеристику межсубъектных отношений, ибо рефлексия способна быть механизмом познания не только своего, но и чужого сознания.

В рефлексивной деятельности показателями усвоения эффективности межсубъектных отношений могут выступать: адекватность рефлексии за другого, согласованность позиций, заинтересованность друг в друге, отношения взаимной ответственности, поддержка и т.д. Рефлексивность лежит в основе социально-перцептивных и коммуникативных способностей педагога и обуславливает уровень его профессионального самосознания.

Четвертым педагогическим условием развития профессиональной рефлексивности педагога является ее актуализация. Рефлексивность – есть отраженная в рефлексивной деятельности субъектность позиции ее участников. Актуализировать рефлексивность педагога – значит, анализировать актуализацию потребности в пересмотре собственной профессиональной позиции. Подобная актуализация предполагает, что благодаря рефлексии педагог выходит из поглощения самой профессией,

помогает посмотреть на нее с позиции другого человека, выработать соответствующее отношение к ней, и, наконец, занять позицию вне ее, над ней для суждения о ней.

Актуализированная профессиональная рефлексивность педагога позволяет ему преодолевать педагогический эгоцентризм. Найденный заново личностный смысл дает перспективу для внутренних изменений, ломки устаревших профессиональных стереотипов, открывает путь дальнейшего профессионального роста.

Пятым педагогическим условием развития педагогической рефлексии является Использование образовательных программ по развитию профессиональной рефлексии.

Использование технологий организации рефлексивной деятельности в педагогической деятельности позволяет преподавателю проводить: анализ и оценку деятельности учащихся с разных позиций; своей деятельности с точки зрения учащихся; определять новые направления в организации эффективного взаимодействия на учебных занятиях с целью включения самих учащихся в активную деятельность.

Профессиональная рефлексивность учителя несет в себе потенциал развития, который при определенных условиях позволяет поднимать ее на более высокий уровень. При этом обнаружено, что стихийного нарастания рефлексивных свойств мышления как результата накопления профессионального опыта не происходит. Ведущим фактором в развитии профессиональной рефлексивности учителя становятся специально организованные условия обучения, основанного на аналитическом осмыслении им своего практического опыта (Л.М. Карнозова, М.И. Найденов, С.Ю. Степанов, Г.Ф. Похмелкина, Т.Ю. Колошина, Т.В. Фролова).

Практика развития рефлексивных способностей учителей содержит довольно большой арсенал методических средств, приемов и форм обучения. Наиболее часто применяемыми стимулами к выведению учителя в

рефлексивную позицию по отношению к своей профессиональной деятельности и себя как ее субъекта являются:

- опорные программы для ведения наблюдения за своими действиями (или действиями своих коллег) в профессионально- значимых ситуациях с последующим анализом полученных результатов;
- ведение дневниковых записей, фиксирующих события профессиональной жизни, становящиеся предметом дальнейшего анализа и осмысления;
- магнито- и видеозапись проведения учителем урока с последующим его анализом (или самоанализом) и обсуждением;
- разнообразные игровые приемы (организационно-деятельностные игры, имитационные игры и др.), основанные на принятии участниками на себя определенной роли в решении моделируемой проблемной ситуации и групповом анализе имевших место действий;
- кейс-метод (от английского case – случай, ситуация, дело), один из популярных активных методов обучения, представляющий собой деловую игру в миниатюре. Этот метод основан, как правило, на реальном событии из профессиональной жизни и предполагает активный поиск обучающимися решения предлагаемой проблемы с последующим обсуждением процесса и результата совместных действий всех участников.

Основной целью данных методических приемов является развитие способности у учителей к рефлексивной децентрации (умение видеть себя со стороны), формирование установки к активному анализу своих действий, осмыслению своего профессионального Я. При этом главный акцент такая подготовка ставит на собственно операциональной стороне рефлексии, в частности, на отработке механизма запуска рефлексивного процесса, на развитии способности к самоуправлению рефлексивным движением мысли: переходу от одного к другому уровню рефлексивного анализа.

Другое направление, развивающееся в последние годы в практике рефлексивной подготовки учителей, связано с проблемой переориентации



или коррекции их профессионально-личностных установок. Задача разворота сознания учителя «на ученика», являющегося условием реализации гуманистического, личностно-ориентированного подхода в обучении, решается в условиях *тренинга* (тренинг личностного роста, тренинг сенситивности, тренинг общения и др.).

Побуждение к анализу и пересмотру своих личностных установок (центраций) в профессиональной деятельности как средство развития профессиональной рефлексии в подавляющем большинстве случаев применяется в аудитории уже работающих учителей.

Ретроспективная рефлексия- «зеркало заднего вида» - тренируется при выполнении заданий по анализу событий, произошедших в прошлом. При этом временной диапазон прошлого опыта может быть самым разным: от событий из собственной школьной жизни до только что проведенного урока.

Синхронная или включенная в действие рефлексия наиболее сложная в овладении, актуализируется в процедурах, основанных на механизме децентрации, выхода в стороннюю позицию по отношению к текущему действию. Среди упражнений, тренирующих такой вид рефлексии, наиболее доступным и достаточно эффективным приемом является «рефлексия вслух» при решении проблемной задачи.

Прогностическая (или упреждающая) рефлексия имеет ориентацию в будущее, но корнями уходит в имеющийся у человека опыт. Она развивается как при анализе учителями методического замысла своего будущего урока, так и при выполнении упражнений, основанных на анализе умозрительно сконструированных событий будущего по принципу «А что если бы...?».

Особой задачей тренинга является освоение самой технологии рефлексивного мышления, что осуществляется через систему различных процедур и упражнений тренинга, позволяющих вовлекать учителей в рефлексивный анализ своих действий, установок, взглядов, личностных

качеств, побуждать их к исследованию собственного поведения и деятельности. Среди них можно выделить такие приемы, как:

«рефлексивный консилиум» - обсуждение участниками (всем составом или малыми группами) какой-либо конкретной профессиональной проблемы, анализ ее оснований, поиск альтернативных путей решения, рефлексивный прогноз их эффективности и т. П.;

«рефлексивные дебаты» - игровой прием по типу «сократического диалога»;

«рефлексивное интервью» - коммуникативная методика, развивающая как «искусство задавать вопросы», так и внутреннюю установку на вдумчивый поиск ответов;

«рефлексивные уроки» - авторский метод американского психолога Д. Крукшенка, адаптированный нами в соответствии с условиями данного тренинга и др.

Психологические условия тренинга выводят учителя в рефлексивную позицию по отношению к себе и своей деятельности, побуждая к самоанализу и осмыслению себя в профессионально значимой ситуации, к оценке своих действий, отношений, взглядов.

Обобщая опыт проведения тренинга педагогической рефлексии, можно заключить, что включение в его программу широкого круга методик, стимулирующих и активизирующих рефлексивные процессы сознания, а также проведение его в условиях, максимально приближенных психологической реальности педагогических ситуаций, способствует личностному и профессиональному росту учителя и создает оптимальные условия для осознанного освоения им своей профессиональной роли.

Приведенные выше формы и метод развития профессиональной рефлексивности педагогов, на наш взгляд, целесообразно использовать в рамках методической работы с кадрами в школе.

В рамках методической работы учителя осуществляют анализ, самооценивание, взаимооценивание профессиональных действий и

педагогического взаимодействия в соответствии с педагогическими компетенциями в групповой и индивидуальной формах.

Осмысление педагогом событий, возникающих в образовательном процессе, внутренняя сосредоточенность на своем профессиональном совершенствовании, анализ своих профессиональных дефицитов, успехов и неудач позволяет обогащать профессиональные умения, выбирать эффективные педагогические технологии, техники для достижения профессиональных и личностных результатов.

В рамках методической работы взаимодействие учителей предполагает осуществление следующих компонентов рефлексии:

- 1) обнаружение привычных для учителей профессиональных действий, оценивание профессиональных затруднений, дефицитов в образовательном процессе;
- 2) поиск, моделирование новых профессиональных действий;
- 3) проигрывание новых способов профессиональных действий в упражнениях, ролевых играх и обсуждениях;
- 4) совместное осмысление с ориентиром на реальную педагогическую практику;
- 5) индивидуальная и коллективная рефлексия по процессу и результатам совместной деятельности педагогов в рамках методической работы.

Методическая работа с кадрами в образовательной организации предполагает отсутствие однозначного алгоритма и широкое варьирование психологической и методической помощи учителям в зависимости от конкретного образовательного учреждения.

В настоящее время, планы методической работы в школах в части работы с кадрами практически не включают мероприятия по диагностированию и развитию каких-либо профессиональных качеств, в том числе и рефлексивности.

Учитывая значимость профессиональной рефлексивности для совершенствования педагогических кадров, считаем необходимым включение направления, направленного на развитие профессиональной рефлексивности педагогов, в план методической работы с кадрами в школе.

Именно создание и апробация такого направления явилось практической задачей нашей диссертации.

### **Выводы по первой главе**

Изучение рефлексивности в том числе и профессиональной рефлексивности педагогов имеет довольно продолжительную историю и сегодня является предметом познавательной деятельности многих ученых.

Довольно подробно в литературе рассмотрена типологизация рефлексивности, значение рефлексивности в становлении личности человека и становлении педагога как профессионала.

Так, профессиональная рефлексивность педагога оказывает значительное влияние на его профессиональное мышление, на характер профессиональных взаимодействий, на самоопределение себя как профессионала и на его установки собственного профессионального саморазвития.

Профессиональная рефлексивность педагогов требует целенаправленной работы по ее развитию. В настоящее время в литературе предлагается очень много различных форм и методов, направленных на развитие личностных качеств, составляющих основу рефлексивных умений, а также на овладение способами и приемами рефлексивного мышления и рефлексивной деятельности.

Нам наиболее оптимальным представляется организация такой целенаправленной работы по развитию профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации в рамках осуществления методической работы с кадрами.

Предлагаемый нами модуль в рамках методической работы в школе по развитию профессиональной рефлексивности педагогов будет рассмотрен во второй главе диссертации.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ПОИСКОВАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РЕФЛЕКСИВНОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

### **2.1. Общая характеристика осуществления опытно-поисковой работы**

Основной проблемой в изучении рефлексивности и сегодня остается вопрос о ее критериях. Основываясь на работах Г.Г. Ермаковой, Т.В. Юровой и Ю.Б. Мелеховой, нами была разработана критериально-диагностическая база исследования.

При создании критериально-диагностической базы определения уровня развития рефлексивности педагогов мы стремились к решению следующих задач:

- дать педагогам цель для личностно-профессионального саморазвития, механизмом которого является рефлексия; выработать стремление учителей к развитию рефлексивности как нужного условия для успешной самореализации в личностном и профессиональном плане;
- раскрыть качественные и уровневые характеристики рефлексивности педагогов, оказывающие влияние на эффективность их профессиональной деятельности;
- помочь учителю осознать свои профессиональные возможности, личностные качества, обращаясь к собственным рефлексивным механизмам, и определить стратегию собственного личностного и профессионального роста.

Мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный компоненты рефлексивности нами выделены в качестве критериев на основе классификации [60] типов рефлексивности (кооперативный, интеллектуальный, коммуникативный, личностный) (таблица 1).

Таблица 1.

## Критерии, показатели и уровни сформированности профессиональной рефлексивности педагогов

Критерии	Показатели	Уровни сформированности		
		Высокий	Средний	Низкий
<b>Мотивационно-ценностный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Характер мотивации профессиональной деятельности;</li> <li>- уровень оценки способности к саморазвитию и самообразованию.</li> </ul>	- У учителя сформирован ясно осознаваемый внутренний мотив, устойчивое положительно-конструктивное отношение к профессиональной деятельности, сохраняющееся даже в ситуации неуспеха.	- У учителя внешний мотив осознается и соотносится с собственными потребностями, на основании чего формируется потребность профессиональной деятельности, саморазвитии и самообразовании.	- Учитель только внешне мотивирован, внутренняя мотивация отсутствует.
<b>Когнитивный</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осмысление понятия «рефлексивность», «рефлексивность педагога»;</li> <li>- осознание значимости рефлексивности в профессиональной деятельности педагога.</li> </ul>	- Владеет знаниями о способах действия и эффективно применяет их на практике, в случае их недостачи для решения конкретной задачи, способен знания модифицировать.	- Владеет знаниями об общих способах действия, способен частично применить их для осуществления собственной деятельности.	- Владеет весьма ограниченными знаниями о способах действий для выполнения профессиональной деятельности.

Продолжение таблицы 1

<b>Деятельностный</b>	<p>- Умение осуществлять рефлексивный анализ (самоанализ) своей педагогической деятельности и восприятие своей профессиональной деятельности другими участниками образовательного процесса;</p> <p>- используя собственные рефлексивные умения, опытность выделять свои профессионально-значимые качества, способности, потребности, состояния.</p>	<p>- Педагог оценивает собственные возможности и самостоятельно выстраивает новые способы действия в решении новой задачи, осознает состав, принципы построения нового способа решения задачи и его связи с условиями задачи, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенной схемы и условий новой задачи, вносит коррективы в схему до начала решения.</p>	<p>- Учитель пытается оценить свои возможности до начала выполнения действий в решении новой задачи, применяет усвоенные способы действий, но не модифицирует для решения новой задачи; самостоятельно исправляет ошибки; контролирует процесс решения задач другими с помощью других участников профессиональной деятельности; критически относится к внешней оценке.</p>	<p>- Учитель не умеет оценить свои действия, отдельные операции выполняет без их внутренней связи друг с другом; действия не контролирует и ошибки не обнаруживает: если замечает ошибочность действия, исправляет неуверенно; нуждается в получении внешней оценки, но воспринимает ее некритически.</p>
-----------------------	---	--	--	---

Разработка критериально-диагностических параметров рефлексивности педагогов включает определение структуры и содержания компонентов рефлексивности педагогов и уровня их развития. Общими содержательными параметрами, раскрывающими качественную характеристику рефлексивности педагогов являются: мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный компоненты.

Мотивационно-ценностный компонент мы считаем возможным соотнести с характером мотивации профессиональной деятельности педагога и уровнем его потребности в саморазвитии и самообразовании, так как именно мотивация профессиональной деятельности и потребности в саморазвитии, самообразовании учителя влияют на успешность развития профессиональной рефлексивности педагога. Корректируя характер мотивации к профессиональной деятельности, мы ориентируем педагога на применение рефлексивных знаний и умений в своей практической деятельности для успешной ее реализации. Возрастающие потребности педагога в саморазвитии и самообразовании непременно заставят его провести рефлексивный анализ имеющихся собственных знаний, умений, навыков.

Когнитивный компонент рассматривается как призывание к восприятию, осмыслению и пониманию информации о себе как субъекте профессиональной деятельности и субъекте саморазвития; как способность к рефлексивности научно-методического знания и другой профессионально значимой информации.

Деятельностный компонент определяет способность педагога организовывать рефлексивную деятельность, обрабатывать информацию и использовать ее как источник самопознания и саморазвития в личностном и профессиональном аспектах.

Исследование проводилось на базе Муниципальной автономной образовательной организации «Средняя общеобразовательная школа № 18» поселка Октябрьский Сысертского района Свердловской области (далее –



МАОУ «СОШ № 18» п. Октябрьский). В исследовании приняли участие 47 педагогов.

Для определения начального уровня рефлексивности педагогов нами реализована методика диагностики А.В. Карпова.

Методика состоит из 27 утверждений, на которые предусмотрены семь вариантов ответов: абсолютно неверно; неверно; скорее неверно; не знаю; скорее верно; верно; совершенно верно. Каждому варианту ответа присуждено определенное количество баллов от 1 до 7 соответственно.

Из 27 утверждений 15 являются прямыми, остальные 12 – обратные утверждения. Сумма баллов, полученная сложением в прямых вопросах цифры, соответствующей ответам, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов (т.е. 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1), переводится в шкалу стенов от 0 до 10, указывающих на уровень развития рефлексивности. По результатам диагностики получены следующие данные (таблица 2).

Таблица 2

Распределение педагогов по уровням рефлексивности, определенной по методике А.В. Карпова

Стены	Число педагогов	Уровень
0	0	низкий
1	0	низкий
2	2	низкий
3	7	низкий
4	7	средний
5	8	средний
6	9	средний
7	9	высокий
8	5	высокий
9	0	высокий
10	0	высокий
Всего 47 педагогов		

Таким образом, у 9 педагогов (19%) выявлен низкий уровень рефлексивности, у 24 учителей (51%) средний уровень рефлексивности и у 14 педагогов (30%) рефлексивность развита на высоком уровне.

При этом зависимости уровня рефлексивности от стажа не выявлено (таблица 3).

Таблица 3

Распределение педагогов по уровням рефлексивности в зависимости от педагогического стажа

Стаж	9 человек (низкий уровень рефлексивности)	24 человек (средний уровень рефлексивности)	14 человек (высокий уровень рефлексивности)
менее 5 лет	4	3	1
От 5 до 10 лет	4	1	2
От 10 до 15 лет	0	2	0
от 15 до 20 лет	1	1	0
Более 20 лет	0	17	11

Так, педагоги со стажем менее 5 лет имеют и низкий, и средний и высокий уровень развития рефлексивности. И один педагог со стажем педагогической деятельности более 15 лет имеет низкий уровень развития рефлексивности.

Накопление преподавателем практического опыта служит необходимым, но недостаточным условием роста рефлексивности, что подтвердили и результаты диагностики. В ходе опытно-поисковой работы обнаружено, что стихийного нарастания рефлексивности педагогов не происходит, а значит, необходимо создавать специальные условия для ее роста.

В развитии профессиональной рефлексивности педагогов определяющую роль играют активные методы и формы обучения, реализуемые в образовательной среде, располагающей к открытому общению всех ее участников. Таким образом, можно предположить, что развитие

профессиональной рефлексивности педагогов общеобразовательных организаций предполагает решение ряда педагогических задач, которое обогатит опыт личности при помощи рефлексии, и поднимет систему рефлексивных способностей учителей на новый, более высокий уровень.

Предложенная Карповым А.В. методика определяет способность личности к рефлексии, но не раскрывает в полной мере специфику рефлексивности педагогов. Для установления уровней развития предложенных нами критериев рефлексивности педагогов были использованы следующие формы и методы диагностики (таблица 4, приложение 1).

Таблица 4

Методики диагностики показателей критериев развития профессиональной рефлексивности педагогов

Критерии	Показатели	Методики диагностики
Мотивационно-ценностный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характер мотивации профессиональной деятельности;</li> <li>- уровень оценки способности к саморазвитию и самообразованию.</li> </ul>	Тест «Мотивация профессиональной деятельности» К.Замфир в модификации А.Реана; тест на оценку потребности в саморазвитии и самообразовании В.И. Андреева
Когнитивный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Осмысление понятия «рефлексивность», «рефлексивность педагога»;</li> <li>- Осознание значимости рефлексивности в профессиональной деятельности педагога.</li> </ul>	Тест Т.В. Юровой на определение уровня развития когнитивного критерия развития профессиональной рефлексивности педагогов.

Деятельностный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение осуществлять рефлексивный анализ (самоанализ) своей педагогической деятельности и восприятие своей профессиональной деятельности другими участниками образовательного процесса;</li> <li>- используя собственные рефлексивные умения, опытность выделять свои профессионально-значимые качества, способности, потребности, состояния.</li> </ul>	Диагностика уровня сформированности профессиональной рефлексивности педагогов О.В.Калашниковой; Самооценивание и взаимооценивание через микро-тренинг
----------------	--	---

Исходный уровень мотивационно-ценностного критерия диагностировался по двум методикам, исходя из показателей, отнесенных нами к данному критерию развития профессиональной рефлексивности педагогов.

Характер мотивации профессиональной деятельности определен с помощью теста «Мотивация профессиональной деятельности» К. Замфир в модификации А. Реана. Тест состоит из семи вопросов, которые нужно оценить на собственную значимость по пятибалльной шкале (1балл – в очень незначительной мере, 2 – в незначительной мере, 3 – не в большой, но и не малой мере, 4 – в большой мере, 5 – в очень большой мере). По каждому мотивационному предпочтению посчитан средний балл. Результаты мотивационных предпочтений сотрудников представлены в таблице 5.

## Мотивационные предпочтения педагогов

№ п/п	Мотивационные предпочтения	Среднее количество баллов
1.	Денежный заработок	3,81
2.	Стремление к продвижению по работе	2,51
3.	Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег	3,17
4.	Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей	3,06
5.	Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других	4,17
6.	Удовлетворение от самого процесса и результата работы	4,24
7.	Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности	4,34

Диагностика показала самый низкий балл по трем мотивационным предпочтениям: стремление к продвижению по работе (2,51 балла), стремление избежать возможных наказаний или неприятностей (3,06 балла), стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег (3,17 балла).

Так, например, мотивационное предпочтение «стремление к продвижению по работе» на 5 баллов не оценил никто, на 4 балла (в большей степени) оценили 11 человек, из которых 3 занимают руководящие должности. 10 человек отметили это предпочтение не в большой, но и не малой мере (3 балла), остальные 26 человек считают стремление к продвижению по работе незначительным и очень незначительным мотивом профессиональной деятельности.

Мотивационные предпочтения «стремление избежать возможных наказаний или неприятностей» и «стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег» в среднем в коллективе низкие. Однако следует отметить, что 18 человек (или 38%) отметили стремление избежать

возможных наказаний или неприятностей как значимое в большой мере, а 14 человек (или 30%) отметили в большой мере значимым стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег. Обозначив, тем самым, проблему, препятствующую развитию профессиональной рефлексивности педагогов школы – страх неудач, ошибок в своей профессиональной деятельности.

Уровень потребности в саморазвитии и самообразовании замерен с помощью теста на оценку потребности в саморазвитии и самообразовании В.И. Андреева. Тест состоит из 18 вопросов, направленных на активизацию самооценки и самоанализа тестируемого, с предложенными вариантами ответов, каждый из которых имеет вес от 1 до 3 баллов. Суммарное количество баллов свидетельствует об уровне развития способности к самообразованию и саморазвитию.

Результаты проведения данного теста представлены в таблице 6.

Таблица 6

Уровень оценки способности к саморазвитию и самообразованию  
(тест В.И. Андреева)

Уровень способности к саморазвитию и самообразованию	Число педагогов соответствующего уровня	Доля педагогов соответствующего уровня от общего числа педагогов
1	2	3
Очень низкий	0	0%
Низкий	1	2%
Ниже среднего	5	11%
Чуть ниже среднего	17	36%
Средний	15	32%
Чуть выше среднего	7	15%
Выше среднего	2	4%
Высокий	0	0%
Очень высокий	0	0%
Итого	47	100%

Результаты диагностики показывают, что подавляющее число педагогов школы 98% имеют примерно средний уровень оценки способности к саморазвитию и самообразованию. Кроме того, тест выявил одного педагога, имеющего низкий уровень оценки способности к саморазвитию и самообразованию. Педагогов с высоким уровнем оценки способности к саморазвитию и самообразованию не выявлено. Следовательно, педагоги школы нуждаются в повышении уровня оценки способности к саморазвитию и самообразованию.

Когнитивный критерий развития профессиональной рефлексивности педагогов был диагностирован с помощью теста, разработанного Т.В. Юровой на определение уровня развития когнитивного компонента рефлексивности. Тест включает 9 вопросов, 8 из которых имеют варианты ответов: да, нет, затрудняюсь ответить, и один открытый вопрос, в котором требуется дать определение рефлексивности. В таблице 7 представлены результаты теста Т.В. Юровой.

Таблица 7

Распределение учителей по уровню сформированности когнитивного критерия развития профессиональной рефлексивности педагогов (тест Т.В. Юровой)

Уровень сформированности критерия	Количество человек (доля от общей численности)
Низкий	8 (17%)
Средний	33 (70%)
Высокий	6 (13%)

Из таблицы следует, что две трети педагогов школы обладают недостаточными знаниями о рефлексивности, а понятие рефлексивность в тесте не раскрыто полностью ни одним педагогом. Следовательно, необходимо организовать работу по разъяснению педагогам данного

термина, его значения в их профессиональной деятельности, акцентировать внимание на способах и методах осуществления рефлексии.

Входная диагностика деятельностного компонента осуществлена прежде всего, на основании методики определения уровня сформированности профессиональной рефлексивности педагогов, предложенной О.В.Калашниковой.

Методика состоит из 34 вопросов, на которые требуется ответить да или нет. Вопросы направлены на самопознание, самоанализ. Соотнеся свои ответы с предложенными автором ответами, и, посчитав количество совпавших, определяется уровень развития профессиональной рефлексивности педагога: низкий, средний, высокий. Результаты представлены в таблице 8.

Таблица 8

Распределение учителей по уровню сформированности деятельностного критерия развития профессиональной рефлексивности педагогов  
(тест О.В.Калашниковой)

Уровень сформированности критерия	Количество человек (доля от общей численности)
Низкий	10 (21%)
Средний	20 (43%)
Высокий	17 (36%)

Диагностика уровня сформированности профессиональной рефлексивности педагога по методике О.В.Калашниковой выявила, что около половины педагогов школы имеют средний уровень развития профессиональной рефлексивности, а 20% педагогов – низкий уровень развития профессиональной рефлексивности.

Оценка умений осуществлять рефлексивный анализ (самоанализ) себя и восприятие себя другими участниками образовательного процесса (своими



коллегами) как составляющая деятельностного компонента была осуществлена с помощью микро-тренинга.

Участникам микро-тренинга были предложены следующие диагностические задания:

задание 1: соотнести свое собственное эмоциональное состояние с известным сказочным образом (персонажем). Экспертами оценивается способность опосредованной самооценки эмоционального состояния в данный момент времени и степень совпадения с собственным восприятием эмоционального состояния испытуемого.

задание 2: каждый участник поочередно дал анализ восприятия собственной деятельности другим (я думаю, что ты, наблюдая за мной сегодня, составил обо мне следующее впечатление...). Для этого задания необходимо образовать рабочие пары. После того, как все участники выполняют это задание, уточняется степень совпадения предполагаемой оценки и фактической (на самом деле, я бы отметил следующее...). Существенная разница в результатах свидетельствует о низком уровне интерпсихической рефлексии (направленной на другого) как показатель деятельностного компонента рефлексивности [66].

В обоих заданиях высокая степень совпадения оценивается 3 баллами; средняя – 2 баллами; низкая – 1 баллом. Суммарная шкала показателей позволяет установить уровни сформированности деятельностного компонента рефлексивности, которым соответствуют следующие значения: высокому – 5-6; среднему – 3-4; низкому – 0-2 балла. Полученные результаты отражены в таблице 9.

Распределение учителей по уровню умений осуществлять рефлексивный анализ (самоанализ) себя и восприятие себя другими участниками образовательного процесса (своими коллегами)

Уровни сформированности умения	Количество человек (доля от общей численности)
Низкий	12 (26%)
Средний	23 (48)%
Высокий	12 (26%)

Результаты свидетельствуют о среднем уровне сформированности умения осуществлять рефлексивный анализ (самоанализ) себя и восприятие себя другими участниками образовательного процесса (своими коллегами) примерно у половины учителей школы, что так же требует проведения определенных мероприятий по улучшению данного показателя, так как именно адекватный рефлексивный анализ (самоанализ) себя и восприятие себя другими участниками образовательного процесса является одним из важнейших умений рефлексивности.

Для того чтобы критериально-диагностическая база исследования рефлексивности педагогов выполняла не только роль констатирующего фактора, но и преобразующего, т.е. способствовала рефлексивному саморазвитию, нами были использованы адаптированные рефлексивные карты и экспресс-анкета, предложенная Т.В.Юровой, в которой педагогам предлагается ответить на следующие вопросы.

Вопросы экспресс-анкеты:

Чем были полезны для Вас занятия сегодня?

В профессиональном плане.

В общекультурном плане.

В личностном плане.

Что ценного для себя Вы получили сегодня на лекциях?

Вопросы рефлексивной карты:

1. Теперь я знаю, что...
2. Моя активность проявилась в том, что я...
3. Теперь я знаю, как...
4. Наиболее ценным для меня сегодня было...
5. Я думаю, что сегодня была предоставлена возможность для...
6. Я думаю, что некоторые коллеги воспринимают меня...

Рефлексивные карты и экспресс-анкеты предлагались участникам эксперимента после каждого занятия, независимо от формы его проведения.

В ходе работы над рефлексивными картами и анкетами, отражающими когнитивный и мотивационно-ценностный критерии профессиональной рефлексивности педагогов, учителями проводился опыт рефлексивной деятельности на личностном и профессиональном уровне. Результаты каждой следующей обработки анкет показывали, что по мере усвоения новых данных, связанных с рефлексией, рефлексивностью педагогов и ее характеристиками, когнитивные, мотивационно-ценностные и деятельностные процессы педагогов активизировались. Ответы в анкетах становились более развернутыми, с четко выраженной собственной позицией автора, что указывало на позитивные изменения в наращивании рефлексивных навыков педагогов.

Таким образом, созданная нами критериально-диагностическая база явилась не только констатирующим, но и преобразующим фактором в решении задачи развития профессиональной рефлексивности педагогов. Наряду с созданной нами критериально-диагностической базой исследования в качестве условия развития профессиональной рефлексивности педагогов стало составление и реализация нового для МАОУ «СОШ № 18» п. Октябрьский направления методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов».

## **2.2. Содержание опытно-поисковой работы по развитию профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации**

Согласно выдвинутой нами гипотезе, развитие рефлексивности у педагогов как совокупности личностных и профессиональных качеств, позволяющих осознавать, критически анализировать и определять пути совершенствования собственной педагогической деятельности, будут осуществляться более эффективно, если будет создано и реализовано направление методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов».

Теоретические исследования и практика показывают, что рефлексивность в процессе любой деятельности, в том числе и педагогической, необходима как молодому специалисту, так и специалисту, достигшему вершины профессиональной зрелости. Каждому из них, хотя и в разной степени, надо уметь оценивать свои профессиональные и личные планы и устремления, выявлять имеющиеся профессиональные способности и резервы личности, изучать опыт своего профессионального прошлого и настоящего, проектировать свое будущее [66].

Ведущим фактором в развитии профессиональной рефлексивности педагогов может стать разработка и реализация специального направления методической работы, направленного на развитие профессиональной рефлексивности педагогов.

Содержание направления методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов» нами было реализовано с педагогами МАОУ «СОШ № 18» п. Октябрьский в течение 2016-2017 учебного года.

Предлагаемое направление методической работы должно способствовать приобретению и усвоению педагогами знаний о профессиональной рефлексивности, о взаимообусловленности процессов

личностного и профессионального саморазвития и рефлексивных процессов, о возможности развития профессиональной рефлексивности. В процессе реализации данного направления методической работы решались задачи, направленные на развитие мотивационно-ценностного, когнитивного и деятельностного критериев профессиональной рефлексивности педагогов.

Практическая реализация направления методической работы осуществлялась разделами:

1. Базовый раздел направлен на развитие когнитивного критерия профессиональной рефлексивности;
2. Раздел активизации профессиональных ресурсов педагогов должен развить мотивационно-ценностный критерий профессиональной рефлексивности участников эксперимента;
3. Раздел рефлексии достижений обеспечит развитие деятельностного критерия профессиональной рефлексивности педагогов.

Базовый раздел включает в себя теоретические основы феномена «рефлексивность», раскрывает понятие «рефлексивность», его сущность; знакомит с типами и видами рефлексии, приемами рефлексивного мышления, способами рефлексивной деятельности, приводит педагогов к пониманию рефлексивности как профессионально и личностно значимого качества учителя.

Раздел активизации профессиональных ресурсов педагогов должен сфокусировать внимание участников на собственной личности, на своих переживаниях, мыслях, на своих представлениях о самом себе, своих мотивах и ценностях профессиональной деятельности.

Третий раздел направления методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов» – рефлексия достижений – направлен на реализацию полученных знаний о рефлексивности и рефлексивных приемах в практической деятельности педагога с последующим обсуждением и анализом в группе. Этот блок позволит педагогам провести рефлексивный анализ (самоанализ) собственной

педагогической деятельности; анализ восприятия собственной деятельности другими участниками образовательного процесса, осуществить субъективное воспроизведение внутреннего мира партнера.

На практике было важно разработать и реализовать направление методической работы с педагогическими кадрами по развитию профессиональной рефлексивности на базе МАОУ «СОШ № 18» п. Октябрьский, как путь повышения профессионального мастерства учителей, в частности - повышение качества общего образования.

Проанализировав имеющийся в школе план методической работы нами был разработан календарный план реализации одного направления методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов» (таблица 10).

Таблица 10

Календарный план реализации методической работы  
«Развитие профессиональной рефлексивности педагогов»

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Формы и методы проведения	Ответственные
1.	Вводное занятие. Профессиональная рефлексивность педагога	Август 2016	Лекция с элементами беседы, анкетирование.	методист Кле В.П., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.
2.	Каков мой уровень рефлексивности?	Ноябрь 2016	Тестирование, беседа, обсуждение.	методист Кле В.П., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.
3.	Раздел 1. Базовый. Что я знаю о профессиональной рефлексивности педагогов?	Январь 2017	Практикум	методист Кле В.П., заместитель директора Зав С.В., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.
4.	Раздел 2. Активизация профессиональных ресурсов. Почему я педагог?	Февраль 2017	Тренинг	методист Кле В.П., заместитель директора Зав С.В., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.
5.	Хочу учиться и «расти»!	Март 2017	Лекция с элементами беседы, мини-презентация, обсуждение	методист Кле В.П., заместитель директора Зав С.В., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.
6.	Раздел 3. Рефлексия достижений. Какие качества профессионально-значимые для педагога?	Апрель 2017	Тренинг	методист Кле В.П., заместитель директора Зав С.В., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.
7.	Как я осуществляю рефлекссию в свой профессиональной деятельности?	Апрель-май 2017	Самоанализ уроков и анализ уроков коллег	методист Кле В.П., заместитель директора Зав С.В.
8.	Итоговое занятие. Как изменилась моя профессиональная рефлексивность?	Май-июнь 2017	Тестирование, беседа, обсуждение	методист Кле В.П., магистрант УрГПУ Петухова Н.В.

Вводное занятие «Профессиональная рефлексивность педагога» было проведено в виде лекции, на которой затронуты следующие вопросы профессиональной рефлексивности педагогов:

Понятия «рефлексивность», «профессиональная рефлексивность».

Развитие знаний о рефлексивности в психологии и педагогике в онтогенезе.

Классификация рефлексивности и педагогической рефлексивности, ее функции.

Роль и место профессиональной рефлексивности в деятельности учителя

Критерии профессиональной рефлексивности педагога.

Возможности развития профессиональной рефлексивности педагога.

На этом же занятии педагоги заполнили анкету Т.В. Юровой «Уровень развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов», опросник А.В. Карпова по определению уровня рефлексивности.

На практическом занятии «Каков мой уровень рефлексивности?» педагогам были даны ключи к анкете Т.В. Юровой «Уровень развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов» и опроснику А.В. Карпова по определению уровня рефлексивности. Кроме того, на этом занятии учителя смогли оценить свой уровень сформированности потребности в саморазвитии и самообразовании В.И. Андреева, и мотивацию своей профессиональной деятельности по К.Замфир в модификации А.Реана.

В конце занятия было проведено обсуждение результатов диагностик и ожиданий педагогов от результатов диагностик.

Раздел 1 – базовый, своей целью ставит развитие когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов. Занятие «Что я знаю о профессиональной рефлексивности педагогов?» - это практикум, проверяющий усвоение педагогами знаний о профессиональной



рефлексивности педагогов, полученных в ходе проведения вводного (лекционного) занятия (приложение 2).

Занятие направлено на выделение рефлексивной деятельности из объема своей психической деятельности, на понимание себя, находящегося в процессе рефлексии. Это обеспечивают практические задания по немедленному вхождению в процесс рефлексии. Такими заданиями являются:

1. Ответы на вопросы рефлексивного характера о своей профессиональной деятельности.

2. Обучение педагогов упражнению «Кто я?», которое побуждает проводить рефлексивный анализ, прежде всего, себя, а потом, оценивая временные изменения в ответах, отмечать свое развитие, совершенствование.

3. Упражнение «Мои учителя» позволяет, основываясь на собственном прошлом опыте дать рефлексивный анализ успешности собственных учителей и, определив причины их успешности, постараться применить эти знания для развития своей профессиональной деятельности.

4. Задание на рефлексивный анализ изменений самооценки профессиональной деятельности учителя в зависимости от внешних условий. Это задание требует от учителей провести переоценку ответов на вопросы о профессии учитель, о своих профессиональных качествах, о своих профессиональных возможностях в зависимости от условий, в которых эти вопросы задаются: для себя, при устройстве на работу в престижную школу. Проводится обсуждение причин расхождений ответов при разных внешних условиях.

В конце занятия подводится итог об определении профессиональной рефлексивности педагога, его роли в профессиональной педагогической деятельности, приводятся примеры рефлексии из собственного педагогического опыта.

Раздел 2 – активизация профессиональных ресурсов, направлен на развитие мотивационно-ценностного критерия профессиональной рефлексивности педагогов.

Занятие «Почему я педагог?» проводится в форме тренинга (приложение 3) и направлено на проведение рефлексивного анализа собственных мотивов, потребностей, ценностей к профессиональной педагогической деятельности и включает в себя следующие практические моменты:

1. Методика «Я — Другой, Карьера — Дело». Это тест, определяющий направление личности Я, Другой, Карьера, Дело.

2. Упражнение «Девиз» предлагает участникам «увидеть» человека за тем или иным девизом и описать его (внешность, характер, жизненные установки), а также выбрать себе девиз или придумать его. Упражнение позволяет научиться проводить рефлексивный анализ другого человека обладая знаниями о его жизненной позиции, проанализировать себя на свою жизненную позицию.

3. Упражнение «Определяем приоритеты». Здесь педагогам предлагается, используя рефлекссию своей профессиональной деятельности, выбрать наиболее ценностное направление деятельности учителя (себя) в школе и предложить возможные варианты его претворения в жизнь.

4. Задание «Актуальные потребности» предлагает педагогам проранжировать перечень потребности по уменьшению значимости для себя. Затем, на основании той или иной позиции потребности, можно установить, какая из потребностей для конкретного человека сегодня является актуальной: физиологические потребности, душевные или социальные потребности, потребности самореализации и признания.

5. Упражнение «Перекрестный допрос» требует от педагога ответа на вопросы: Для чего мы работаем? Какие потребности мы удовлетворяем с помощью работы? И определяет самую важную причину ответов на эти вопросы. После чего каждый участник тренинга задает уточняющие эту

причину вопросы. Таким образом, у каждого участника тренинга происходит осознание истинных мотивов своей профессиональной деятельности, которые определяют ее успешность.

6. Упражнения на снижение профессиональных страхов. Успешность профессиональной деятельности зависит и от психологического комфорта человека в этой деятельности, в том числе и от отсутствия каких либо страхов, например, боязнь критики со стороны руководителя или коллег, боязнь возможных наказаний или неприятностей. Следующие упражнения помогут научиться уменьшать проявление различных профессиональных и личностных страхов.

6.1. Упражнение «Правильный вопрос». Суть упражнения в том, что вопрос: «Что будет, если я это сделаю?», в нашей голове звучит как: «Что ПЛОХОГО произойдет, если я это сделаю?». Тем самым создается мнимая боль, что заставляет избегать действий. «А что будет, если я этого НЕ сделаю?» - этот вопрос создает мотив избегания боли от бездействия, то есть настраивает на действие. Здесь страх начинает работать на человека. Есть еще один менее стрессовый вариант, задача которого связать действия, которых ты избегаешь, с удовольствием. Следует задавать себе следующий вопрос: «А что ХОРОШЕГО произойдет, если я это сделаю?». Далее участники приводят примеры стрессовых ситуаций и, ставя к ним вопрос: «А что ХОРОШЕГО произойдет, если я это сделаю?», пытаются найти 3-5 причины.

6.2. Упражнение на концентрацию. Это упражнение направлено на обучение участников тренинга умению расслабляться, тогда чувства беспокойности и тревоги постепенно станут уходить.

6.3. Упражнение «Страховочная сетка психологической безопасности». Упражнение позволяет визуализировать страхи и, моделируя мысленно ситуации решения выдуманных страхов, учиться находить решения своих страхов в реальной жизни.

Второе занятие раздела активизация профессиональных ресурсов «Хочу учиться и «расти»!» призвано дать толчок к саморазвитию и самообразованию. Занятие организовано в форме лекции с элементами беседы, а также на нем каждый участник эксперимента выступил с мини-презентацией своей научно-методической деятельности (приложение 2).

В лекционной части занятия рассматриваются такие вопросы как: понятие «самообразование», составляющие процесса самообразования педагога, виды деятельности, составляющие процесс самообразования, результат самообразования.

Далее участники по очереди представляют тему своей индивидуальной научно-методической работы, по плану: почему заинтересовала эта тема, кратко в чем суть, перспективы исследования? Есть ли проблемы в изучении темы, какие? Обсуждаются пути решения проблем.

Актуализация процесса саморазвития проводится, используя упражнения:

1. Упражнение «Зато...»направлен на снижение уровня фрустрации или стресса, помогает найти возможные пути разрешения стрессовых или конфликтных ситуаций.

Участники на бумаге записывают не разрешенные стрессовые или конфликтные ситуации. Затем, используя обороты: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...» каждый приводит как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная. Предлагаются пути решения данных ситуаций, тем самым педагоги пополняют свой багаж решений проблем, а также учатся осуществлять рефлекссию проблем как своих так и чужих.

2. Процедура «Планирование будущего». Участники пробуют составить проекцию сфер своей жизни (семейная, профессиональная, досуговая) через 10 лет. Затем необходимо предположить, что потребуется для достижения этих поставленных целей в самое ближайшее время? А

также требуется ответить на вопросы оценить свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определить пути преодоления этих недостатков. Отметить все внешние препятствия на пути к целям. Определить пути преодоления внешних препятствий. Оценить возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). Таким образом, данное упражнение не только учит педагогов планировать свое развитие, но и проводить рефлексивный анализ своих планов.

3. Техника «Воскресный вечер» - это своеобразное домашнее задание, которое будет способствовать личностному росту педагога, кристаллизации его интересов. Суть техники проста. Требуется только одно, приучить себя, своих близких и друзей к тому, что вечер воскресенья - это ваше личное время. Время занятия собой. Свободный воскресный вечер позволит найти время для реализации своих интересов или приобрести новые знания. Так педагог получит время для саморазвития.

Раздел 3. - рефлексия достижений, направленный на развитие деятельностного критерия профессиональной рефлексивности педагога, реализуется двумя занятиями, первое, проводимое в вид тренинга называется «Какие качества профессионально-значимые для педагога?» (приложение 3), предусматривает упражнения на развитие, прежде всего, качеств личности, необходимых при осуществлении педагогической деятельности. Упражнения, входящие в данный тренинг:

1. Упражнение «Я — реальный, Я — идеальный» направлено на самоанализ качеств участников. Здесь из предложенного списка качеств необходимо отметить те, которые присутствуют у самих педагогов (9 качеств). Далее каждый педагог зачитывает, какие качества он выбрал. Обсуждение упражнения проходит по вопросам: Какие трудности вызвало выполнение этого задания? Какие из этих качеств являются профессионально

важными для учителя? А также учителям предлагается дополнить представленный список качеств.

2. Упражнение «Идеальный учитель» представляет собой перечень определений, каким должен быть хороший классный руководитель. Участникам, по-своему мнению, необходимо отметить верные из представленных определений и ошибочные. Сумма положительных и отрицательных ответов на определенные вопросы отражает уровень сформированности профессионально важных качеств. По результатам этого упражнения у 35 человек (75%) выявлен высокий уровень развития профессионально важных качеств.

Упражнение 3 на выявление стиля общения содержит перечень реакций на различные ситуации, где участники тренинга должны поставить плюс, если реагируют похожим образом. Сумма ответов соответствует определенному типу общения: глухарь, ментор, впечатлительный, партнер. По результатам упражнения выявлено, что 39 человек (83%) по типу общения являются «партнером» данный тип общения охарактеризован следующим образом: педагог находится в диалоге с учениками, улавливает изменения в психологическом состоянии учеников и гибко реагирует на них. Особенности партнерского поведения — способность устанавливать теплые, неформальные контакты с аудиторией с сохранением ролевой дистанции, доброжелательный интерес и внимание к учащимся, поддержка их инициативы. Следствие — повышение учебной мотивации, интерес к личности учителя и его предмету, условия для полноценного личностного развития учащихся.

4. Упражнение на развитие эмпатии «Я тебя понимаю» направлено на развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Участники по очереди, не используя голос, изображают телефонный разговор с каким-то человеком (ребенок, начальник, представитель экстренных служб, подруга, любимый). Задача остальных участников -

постараться понять, с кем и о чем идет разговор. После упражнения обсуждаются основные ориентиры, по которым определяли то, с кем «разговаривает» человек и о чем. Участникам упражнения предлагается ознакомиться с другими способами повышения эмпатии. Среди них:

- начинайте прослеживать жестикуляцию и мимику других людей;
- разбудите в себе чуткость по отношению к окружающим, помогайте всем;
- практикуйте методику слушания;
- беседуйте с посторонними людьми;
- читайте книги, художественные и научные, любую литературу.

5. Упражнение на развитие коммуникативных навыков «Уникальные слова» позволит участникам тренинга дополнительно обогатить словарный запас и развить внимание при беседе. Заключается оно в том, что педагоги, по очереди рассказывая содержание известного всем произведения (Н.В. Гоголь «Вий»), не должны повторяться в словах. По окончании обсуждаются возникшие у каждого участника трудности при выполнении упражнения, а также выслушиваются мнения об упражнении.

6. Коммуникативное упражнение «Контрабандисты» представляет собой игру, в которой трое участников являются контрабандистами и имеют при себе «запрещенный товар», а задача остальной группы, задавая вопросы, их «расколоть» и выяснить, что это за товар? и у кого из контрабандистов он находится? Вопросы для обсуждения упражнения были следующими: Какой тактики лучше было придерживаться «контрабандистам»? Какой тактики лучше было придерживаться наблюдателям? Какие внешние признаки проявляют ложь человека? По каким признакам можно определить искренность? Кто из «контрабандистов» особенно хорошо играл?

7. Упражнение на развитие внимания и самоконтроля «Лентяй и труженик» заключается в том, что необходимо определенно время выполнять задание (крутить большими пальцами рук) двух состояниях: расслабленном и сосредоточенном, при котором нахмурены брови, крепко сжаты губы,

стиснуты челюсти. Во время обсуждения участниками сравниваются ощущения обоих вариантов сосредоточения — расслабленный и напряженный.

8. Выполняя упражнение на развитие креативности «Ассоциации (5+5)» участникам необходимо написать 5 прилагательных с любым предметом, которые максимально подходят этому предмету, находящимся в классе. Затем написать 5 прилагательных абсолютно не подходящих задуманному предмету. Обсуждаются сложности, возникшие при выполнении упражнения, зачитываются варианты.

9. Еще одно упражнение на креативность заключается в попытке дорисовать до картинки пару кружочков.

Проведенный тренинг позволил учителям, провести рефлексивный анализ своих качеств, узнать способы развития некоторых качеств, выявить пробелы в развитии отдельных профессионально-значимых качеств и заинтересовать педагогов на поиск в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» других упражнений на развитие своих качеств.

Второе занятие раздела называется «Как я осуществляю рефлекссию в своей профессиональной деятельности?». Это самоанализ уроков и анализ уроков коллег, а также рефлексивный анализ восприятия себя учащимися и их родителями.

Каждый педагог выступил в роли анализируемого и в роли анализирующего своих коллег (взаимное посещение учебных занятий). После проведения урока педагогу и присутствующим на уроке его коллегам, предлагалось ответить на ряд вопросов об уроке, затем ответы анализирующих и анализируемого сравнивались и обсуждались причины несоответствий в оценках.

Перечень вопросов анализа и самоанализа урока педагогами был следующий (составлен на основе опросника, разработанного А.А. Бизяевой) [5]:



#### Для анализируемого

1. Была ли моя стратегия урока удачной? Как можно было бы построить урок иначе, чтобы сделать его эффективнее?
2. Насколько гибко я адаптировал ход урока к ответам учеников и их поведению?
3. Удалось ли мне владеть дисциплиной в классе? Какие из моих приемов по поддержанию порядка на уроке работали лучше, а какие хуже? Почему? Что стоило сделать иначе?
4. Удалось ли мне управлять собственным эмоциональным состоянием на протяжении всего урока? Если нет, то почему? Что мне надо учесть на будущее?
5. Можно ли было провести этот урок иначе? Если да, то как именно? Какой стороне урока следует уделять большее значение: содержательной, методической, эмоциональной?
6. Насколько объективно я оценил учебную работу учеников? Достаточно ли понятно для учеников комментировал поставленные отметки? Как оценки влияли на настроение учеников, на весь ход урока?
7. Что новое я понял и осознал в искусстве обучения в результате этого урока? Какой полезный для себя опыт приобрел, анализируя себя и этот урок? Что мне нужно сделать, чтобы стать более успешным учителем?

#### Для анализирующих

1. Была ли стратегия урока удачной? Как можно было бы построить урок иначе, чтобы сделать его эффективнее?
2. Насколько гибко учитель адаптировал ход урока к ответам учеников и их поведению?
3. Удалось ли педагогу владеть дисциплиной в классе? Какие из приемов по поддержанию порядка на уроке работали лучше, а какие хуже? Почему? Что стоило сделать иначе?
4. Удалось ли учителю управлять своим эмоциональным состоянием на протяжении всего урока? Если нет, то почему? Что надо учесть на будущее?
5. Можно ли было провести этот урок иначе? Если да, то как именно? Какой стороне урока следует уделять большее значение: содержательной, методической, эмоциональной?
6. Насколько объективно педагог оценивал учебную работу учеников? Достаточно ли понятно для учеников комментировал поставленные отметки? Как оценки влияли на настроение учеников, на весь ход урока?

Как можно заметить, вопросы направлены не только на рефлексивный самоанализ педагогического процесса, но и на рефлексивный анализ взаимодействия ученик-учитель.

При реализации этого занятия, нами, совместно с администрацией школы был составлен план посещения уроков педагогами. Каждый педагог

один раз был анализируемым и минимум один раз анализирующим. Экспертами, выступили магистрант УрГПУ, методист школы и заместитель директора школы.

Рефлексивный анализ восприятия себя учащимися и их родителями осуществлялся через анализ педагогами анкет (приложение 6), заполненных на уроках учащимися и на родительских собраниях – родителями. Выводы каждый педагог делал сам, исходя из анкетных данных. Направления работы над собой, по которым у учителя имеются пробелы, исходя из ответов на вопросы анкеты учащихся и родителей, должны найти отражение в индивидуальных планах развития педагога на следующий учебный год.

Итоговое занятие, названное «Как изменилась моя профессиональная рефлексивность?», направлено на диагностику изменений в развитии всех критериев профессиональной рефлексивности педагога. Занятие проводилось в форме повторного тестирования развития критериев, по формам и методам диагностики, обозначенным в таблице 4, с последующим обсуждением личных достижений участников эксперимента. Результаты проведения этого занятия представлены в следующем параграфе.

### **2.3. Сравнительный анализ результатов исследования**

В данном параграфе описываются основные результаты проведенного исследования, раскрывающие эффективность методических условий развития профессиональной рефлексивности педагогов общеобразовательной организации МАОУ «СОШ № 18 п. Октябрьский». Данные о результатах входящих и конечных диагностик по персоналиям представлены в приложениях 7, 8.

Для выявления изменений в уровне развития мотивационно-ценностного, когнитивного и деятельностного критериев рефлексивности педагогов школы нами была проведена повторная диагностика.

В таблице 11 представлены результаты повторного исследования мотивационных предпочтений педагогов.

Таблица 11

Изменения мотивационных предпочтений педагогов

№ п/п	Мотивационные предпочтения	Среднее количество баллов		Изменения
		Итоги входящей диагностики	Итоги конечной диагностики	
1.	Денежный заработок	3,81	3,77	-0,04
2.	Стремление к продвижению по работе	2,51	2,83	+0,32
3.	Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег	3,17	2,81	-0,36
4.	Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей	3,06	2,47	-0,59
5.	Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других	4,17	4,35	+0,18
6.	Удовлетворение от самого процесса и результата работы	4,24	4,58	+0,34
7.	Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности	4,34	4,51	+0,17

Конечная диагностика выявила изменения всех показателей. Особо следует отметить, что снизилась значимость для педагогов показателей «стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег» и «стремление избежать возможных наказаний или неприятностей». Значимость показателей «удовлетворение от самого процесса и результата работы» и «возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности» для всех педагогов стали в большой мере и в очень большой

мере значимыми, тогда как для семи и пяти педагогов соответственно эти показатели были значимы не в большей и не в меньшей степени.

Изменения уровня оценки способности к саморазвитию и самообразованию представлены в таблице 12.

Таблица 12

Изменение уровня оценки способности к саморазвитию и самообразованию  
(тест В.И. Андреева)

Уровень способности к саморазвитию и самообразованию	Число педагогов соответствующего уровня		Изменения (в процентах от начального значения)
	Итоги входящей диагностики	Итоги конечной диагностики	
Очень низкий	0	0	0
Низкий	1	0	-1 (-100%)
Ниже среднего	5	0	-5 (-100%)
Чуть ниже среднего	17	3	-14 (-82%)
Средний	15	9	-6 (-40%)
Чуть выше среднего	7	16	9(+129%)
Выше среднего	2	13	11 (+550%)
Высокий	0	6	6 (+600%)
Очень высокий	0	0	0
Итого	47	47	

Диагностика уровня оценки способности к саморазвитию и самообразованию в конце исследования выявила улучшение этого показателя у всех педагогов организации. Благодаря проведенным занятиям, шесть педагогов смогли показать высокий уровень развития способности к саморазвитию и самообразованию. Ни у одного учителя школы нет уровня развития способности к саморазвитию и самообразованию низкого и ниже среднего.

Таким образом, проведенное тестирование достигнутых результатов мотивационно-ценностного критерии развития профессиональной рефлексивности педагогов подтвердило правильность выбранных нами форм, методов и упражнений для улучшения этого критерия.

Повторный анализ развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов выявил следующие изменения (таблица 13).

Таблица 13

Изменение уровня сформированности когнитивного критерия развития профессиональной рефлексивности педагогов (тест Т.В. Юровой)

Уровень сформированности критерия	Количество человек		Изменения (в процентах от начального значения)
	Итоги входящей диагностики	Итоги конечной диагностики	
Низкий	8	0	-8 (-100%)
Средний	33	0	-33 (-100%)
Высокий	6	47	+41 (+683%)

Все педагоги МАОУ «СОШ № 18» п. Октябрьский в конце эксперимента имеют высокий уровень сформированности когнитивного критерия развития профессиональной рефлексивности педагога. Все педагоги владеют понятием рефлексивности, соотносят это свойство личности со своей профессиональной деятельностью и считают его социально значимым качеством личности. Учителя осознали полезность рефлексивных действий и стали чаще задумываться над последствиями своих действий (бездействий).

Итоговая диагностика деятельностного компонента осуществлена на основании методики определения уровня сформированности профессиональной рефлексивности педагога, предложенной О.В. Калашниковой. Результаты этой диагностики представлены в таблице 14.

Изменение численности учителей по уровню сформированности  
профессиональной рефлексивности педагогов (тест О.В.Калашниковой)

Уровень сформированности критерия	Количество человек		Изменения (в процентах от начального значения)
	Итоги входящей диагностики	Итоги конечной диагностики	
Низкий	10	0	-10 (-100%)
Средний	20	27	+7 (+35%)
Высокий	17	20	+3 (+18%)

Уровень сформированности профессиональной рефлексивности педагогов, как показала диагностика, значительно улучшился. В конце эксперимента все учителя школы имеют средний и высокий уровень развития профессиональной рефлексивности педагога (по тесту О.В. Калашниковой).

Анализ изменения уровня сформированности деятельностного компонента развития профессиональной рефлексивности педагога, кроме того, был оценен на втором занятии третьего раздела «Рефлексия достижений» - «Как я осуществляю рефлексии в своей профессиональной деятельности?», а именно, на обсуждении вопросов анализа и самоанализа урока педагогами. Перечень вопросов приведен в параграфе 2.2.

При проведении уроков педагоги старались использовать знания, полученные в ходе прохождения предыдущих занятий.

За основу определения конечного в рамках эксперимента уровня развития деятельностного компонента профессиональной рефлексивности педагога было взято число совпавших ответов анализируемого педагога с анализирующими его коллегами, а также субъективное восприятие анализирующих достигнутого уровня развития деятельностного компонента у анализируемого педагога.

Таким образом, 5-6 совпавших ответа свидетельствуют о высоком уровне развития деятельностного компонента, 3-4 – о среднем уровне и 0-2 совпавших ответа означают низкий уровень развития деятельностного компонента. Результаты диагностики представлены в таблице 15.

Таблица 15

Изменение распределения учителей по уровню умений осуществлять рефлексивный анализ (самоанализ) себя и восприятие себя другими участниками образовательного процесса (своими коллегами)

Уровни сформированности умения	Количество человек		Изменения (в процентах от начального значения)
	Итоги входящей диагностики	Итоги конечной диагностики	
Низкий	12	0	-12 (-100%)
Средний	23	31	+8 (+35%)
Высокий	12	16	+4 (+33%)

Итоговая диагностика уровня сформированности деятельностного компонента рефлексивности отмечает отсутствие учителей с низким уровнем развития данного компонента рефлексивности. Все педагоги школы усвоили способы действия, направленные на рефлексивный анализ собственной профессиональной деятельности. Педагоги умеют находить и самостоятельно исправлять ошибки, вызванные несоответствием усвоенной схемы действий и условиями новой задачи, критически относятся к внешней оценке, умеют оценивать себя и других в профессиональной деятельности, способны оценить свои возможности до начала выполнения действий в решении новой задачи.

А следовательно, проведенные занятия по развитию профессиональной рефлексивности педагога обеспечили улучшение профессионального мастерства педагогов школы. Именно анализ результатов изменения уровня развития деятельностного компонента профессиональной рефлексивности педагога свидетельствует о том, что учителя МАОУ «СОШ №18»

п. Октябрьский, пройдя занятия, разработанные нами в рамках направления методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов», смогли повысить свое профессиональное мастерство в практической деятельности.

На основе анализа результатов формирующего этапа опытно-поисковой работы были сделаны следующие выводы:

Созданные методические условия развития всех трех критериев рефлексивности педагогов (мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный) оказались продуктивными.

Подобранные формы и методы развития критериев рефлексивности педагогов были эффективными, что отразилось на результатах конечной диагностики критериев развития рефлексивности педагогов (мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностный).

Целенаправленная работа по развитию рефлексивности педагогов в рамках методического сопровождения в школе обеспечит повышение компетентности педагогов в решении профессиональных задач, а также позволит проектировать оптимальные педагогические условия и средства в достижении образовательных результатов.

### **Выводы по второй главе**

Созданные нами условия в ходе опытно-поисковой работы способствовали развитию рефлексивности педагогов данной общеобразовательной организации. Процесс создания критериально-диагностических параметров рефлексивности педагогов позволил структурировать понятие «рефлексивность педагога» в контексте нашего исследования и наполнить его своим содержанием.

Это послужило основой для определения уровней рефлексивности педагогов и дало возможность проследить динамику развития ее компонентов (мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного),



которые пронизывают всю профессиональную деятельность педагога и структуру его личности. Анализ компонентов рефлексивности позволил выделить ее содержательные параметры, в соответствии с которыми были определены уровневые характеристики рефлексивности педагогов общеобразовательной организации.

Разработанное и апробированное направление методической работы «Развитие профессиональной рефлексивности педагогов» подтвердило эффективность создания специальных педагогических условий в школе для развития профессиональной рефлексивности педагогов.

Отработанные формы и методы работы с педагогами в школе по развитию профессиональной рефлексивности подтвердили свою действенность для развития всех критериев рефлексивности.

Тем не менее, следует понимать, что развитие профессиональной рефлексивности педагогов должно проходить не разово, а систематически. Поэтому наше исследование было направлено на поиск условий развития рефлексивности педагогов, которые актуализировали процесс личностного и профессионального саморазвития, который должен продолжаться, основываясь на формах, методах и приемах рефлексивной практики.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследование посвящено актуальной проблеме развития профессиональной рефлексивности педагогов как механизма личностного и профессионального саморазвития. Система работы по развитию профессиональной рефлексивности педагогов образовательной организации предполагает создание специальных условий в процессе методической работы. Исследование данной проблемы позволило сделать ряд общих выводов.

1. «Профессиональная рефлексивность педагога», являясь психолого-педагогическим понятием, предопределяет двойственный характер ее изучения. Прежде всего, как качество личности педагога, отражающее его способность управлять развитием своих компетентностей, то есть осуществлять личностный и профессиональный рост, с другой стороны, как способ выполнения своих трудовых функций, направленный, прежде всего, на повышение качества образования учащихся.

2. В научной литературе существуют разные подходы к возможности развития профессиональной рефлексивности педагогов, в том числе через организацию деятельности педагога к рефлексивному анализу своей профессиональной деятельности и себя как ее субъекта, используя такие формы как: опорные программы для ведения наблюдения за своими действиями, ведение дневниковых записей, магнито- и видеозапись проведения учителем урока, разнообразные игровые приемы, кейс-метод. Второй подход к возможности развития профессиональной рефлексивности педагогов, направленный на запуск переориентации или коррекции профессионально-личностных установок учителей, решается в условиях тренинга.

3. Развитие рефлексивности педагогов предполагает освоение следующих все компонентов: мотивационно-ценностного, когнитивного, деятельностного;

4. Психологической основой развития рефлексивности педагога выступают самоанализ, самоопределение, саморазвитие педагогов как субъектов педагогической деятельности;

5. Содержание и формы методической работы по развитию рефлексивности должны быть ориентированы на приобретение профессиональных рефлексивных знаний; на формирование умений осуществлять рефлексивный анализ своей педагогической деятельности и отношения к рефлексии своей деятельности. Основными формами развития рефлексивности стали: (лекция, тренинг, анализ и самоанализ, тестирование), а также разнообразие игр, заданий, применяемых в тренингах, направленных на развитие качеств личности, значимых для развития рефлексивности (самосознание, коммуникативность, эмпатия, выявление профессиональных и личностных ценностных ориентиров и т.д.), разнообразие методик анализа и самоанализа уроков, может использоваться в разных педагогических коллективах, и должно быть включено в ежегодный план методической работы образовательной организации.

Таким образом, осуществленное исследование вносит определенный вклад в разработку проблемы развития профессиональной рефлексивности педагогов, а результаты опытно-поисковой работы подтверждают правильность выдвинутой гипотезы исследования.

Проблема развития профессиональной рефлексивности педагогов является многообразной, и наше исследование не охватывает полный круг проблемных вопросов в этой области. Дальнейшая разработка данной темы может включать изучение внедрения элементов рефлексивного образования учащимся школ, изучение влияния развития профессиональной рефлексивности педагогов на их профессиональный рост, на эффективность реализации профессиональной деятельности и так далее.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асмолов, А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. [Текст] / А.Г. Асмолов. — М. : Академия, 2007. — 528 с.
2. Асмолов, А.Г. Личность как предмет психологического исследования [Текст] / А.Г. Асмолов. — М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. — 104 с.
3. Бахарева, Г.Н. Тренинг формирования рефлексивной культуры педагогов как метод профилактики профессионального выгорания специалистов [Текст] / Г.Н. Бахарева, И. И. Малых // Психология в России и за рубежом: материалы III междунар. науч. конф. г. Санкт-Петербург, июль 2016 г. — СПб. : Свое издательство, 2016. — С. 37-39.
4. Бизяева, А. А.. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия [Текст] / А. А. Бизяева. — Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. — 216 с.
5. Бизяева, А.А. Рефлексивные процессы в сознании и деятельности учителя: Дис... канд. психол. наук. [Текст] / А.А. Бизяева, РГПУ им. А.И. Герцена – Л., 1993. — 238 с.
6. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга [Текст] / И.В. Вачков. — М. : Издательство «Ось-89», 1999. — 176 с
7. Вачков И.В. Уровни профессионального самосознания учителя [Электронный ресурс] // Школьный психолог. — 2000. — № 5 URL: <http://psy.1september.ru/article.php?ID=200000510>
8. Вульфов, Б.З. Рефлексия: учить, управляя [Текст] / Б.З. Вульфов // Мир образования. — 1997. — № 1. — С. 63–64.
9. Гимпель, Л. П., Педагогическая рефлексия в структуре профессиональной деятельности [Текст] / Л. П. Гимпель // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. I междунар. науч.-практ. конф. № 1. Часть I. — Новосибирск : СибАК, 2010.

10. Десять тестов оценки интеллигентности, конкурентоспособности и творческого потенциала личности по методике В.И. Андреева [Электронный ресурс] // URL: <http://lib.znate.ru/docs/index-134457.html>
11. Дмитриева, Е.Н. К проблеме определения оснований становления целостной личности будущего педагога в процессе его профессиональной подготовки в вузе [Текст] / Е.Н. Дмитриева // Мир психологии. – 2004. – № 4. – С. 179–183.
12. Дьюи, Д. Психология и педагогика мышления [Текст] / пер. с англ.: Н.М. Никольской. – М. : Совершенство, 1997. – 15 с.
13. Елканов, С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя [Текст] / С.Б. Елканов. – М. : Просвещение, 1989. – 198 с.
14. Ермакова, Г.Г. Педагогические условия развития профессиональной рефлексии педагога, диссертация канд пед наук. / Г.Г. Ермакова, Оренб. Гос. пед. универ. – Оренбург, 1999 г. – 153 стр.
15. Звенигородская, Г.П. О Феноменологии и рефлексии в образовании [Текст] / Г.П. Звенигородская. – Хабаровск : Изд-во ГОУ ВПО ХГПУ, 2003. – 120 с.
16. Звенигородская, Г.П. Практика рефлексивного образования: смысловой эффект [Текст] : монография / Г.П. Звенигородская. – Хабаровск: Изд-во ГОУ ВПО ХГПУ, 2003. – 133 с.
17. Кант, И. Критика чистого разума. [Текст] / И. Кант. – М. : Эксмо, 2014. – с. 314
18. Карпов, А.В. Психология рефлексивных механизмов управления [Текст] / А.В. Карпов, В.В. Пономарева. – М., 2000. – 323с.
19. Карпов, А.В. Психология рефлексии [Текст] / А.В. Карпов, И.М. Скитяева. – М : ИПРАН Ярославль, 2002. – 304с.
20. Карнелович, М. М. Рефлексия учителей на этапе послевузовского образования: пособие [Текст] / М. М. Карнелович. – Гродно : ГрГУ, 2009. – 67 с.

21. Карнозова, Л.М. Самоопределение профессионала в проблемных ситуациях: психосемантическое исследование на материале организационно-деятельностных игр: Автореф. Дис. канд. психол. наук. [Текст] / Л.М. Карнозова, ПИ РАО – М., 1981 – 18с.
22. Кашапов, М.М. Психология педагогического мышления [Текст] : монография / М.М. Кашапов – СПб. : Алетейя, 2000. – 366 с.
23. Книга Ольга Как развить эмпатию? Упражнения и виды эмпатии. [Электронный ресурс] // URL: <http://fb.ru/article/306223/kak-razvit-empatiyu-uprajneniya-i-vidyi-empatii>
24. Кодекс профессиональной этики педагога [Электронный ресурс] // URL: <https://nsportal.ru/kodeks-professionalnoy-etiki-pedpoga>
25. Кривцова, С.В. Учитель и проблемы дисциплины. [Текст]. / С.В. Кривцова. – М. : Генезис, 2005 – 144 с.
26. Кулюткин, Ю.Н. Рефлексивная регуляция мыслительных действий [Текст] в кн.: Психологические исследования интеллектуальной деятельности / Ю.Н. Кулюткин – М., 1979 – с. 22-28.
27. Кулюткин, Ю. Н. Гуманизация как предмет педагогической рефлексии [Текст] / Ю. Н. Кулюткин // Учитель и новые ориентиры образования – СПб., 1997, С. 3 - 7.
28. Кулюткин, Ю.Н., Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды [Текст] / Ю.Н. Кулюткин, Г.С. Сухобская – СПб. : Изд-во Тускарора, 1996. – 175 с.
29. Кулюткин, Ю.Н. Мышление учителя: Личностные механизмы и понятийный аппарат [Текст] / Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С. ; под ред. Ю.Н. Кулюткина. – М. : Педагогика, 1990 – 104 с.
30. Ладенко, И.С. Философские и психологические проблемы исследования рефлексии [Текст]. / И.С. Ладенко, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов; под ред. И.С. Ладенко. – Новосибирск : НГУ, 1989 – 315 с.
31. Локк, Сочинение в трех томах [Текст] : пер с англ. и латин. / сост. А.Л. Субботин. – М. : Мысль, 1985 – 155 с.

32. Матросов, В.Л. Педагогическое образование: стратегия развития / В.Л. Матросов // Высшее образование сегодня. – 2004. – № 9. – С. 6–10.

33. Маас Ирина Сборник упражнений для развития эмпатии [Электронный ресурс]. // Персональный сайт. URL: [http://www.irina-mass.ru/publ/povyshenie\\_ehmocionalnogo\\_intellekta\\_i\\_lichnostnyj\\_rost/sbornik\\_uprazhnenij\\_dlja\\_razvitija\\_ehmpatii/5-1-0-34](http://www.irina-mass.ru/publ/povyshenie_ehmocionalnogo_intellekta_i_lichnostnyj_rost/sbornik_uprazhnenij_dlja_razvitija_ehmpatii/5-1-0-34)

34. Мелехова, Ю.Б. Формирование рефлексивной позиции будущего учителя иностранного языка в процессе профессиональной подготовки автореф. канд. пед. наук / Ю.Б. Мелехова // Белгород. гос. нац. исслед. ун-т. – Белгород, 2017. – 24 с.

35. Мотивация профессиональной деятельности К.Замфир в модификации А.Реана [Электронный ресурс]. // Ваш психолог. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/122-tests-guidance/716-motivation-pr>.

36. Муштавинская, И. В. Использование рефлексивных технологий в развитии способности учащихся к самообразованию как педагогическая проблема [Текст] / И. В. Муштавинская // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. г. Челябинск, октябрь 2011 г. Т. I. — Челябинск : Два комсомольца, 2011. — С. 146-151.

37. Найденов, М.М. Групповая рефлексия в решении творческих задач при различной степени готовности к интеллектуальному труду: Автореф. ...канд. психол. наук. [Текст] / М.М. Найденов; НИИ психологии УССР. – Киев, 1989. – 5 с.

38. Об образовании в Российской Федерации Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями). [Текст] Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

39. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» [Электронный ресурс] : приказ Минтруда России от 18.10.2013 № 544н

(с изм. от 25.12.2014) (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 № 30550). Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс».

40. Огнева Т.А. Анкета отношения учащихся к классному руководителю [Электронный ресурс]. // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/anketa-otnosheniya-uchaschihsya-i-roditeley-k-klassnomu-rukovoditelyu-1998314.html>

41. Определение уровня сформированности педагогической рефлексии (по О.В.Калашниковой) [Электронный ресурс]. // Ваш психолог. URL: <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/135-diagnosis-of-teaching-staff/795-determining-the-level-of-formation-of-pedagogical-reflection-on-ov-kalashnikova>

42. Орлова, И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии [Текст] / И.В. Орлова. – СПб. : Речь, 2006. – 128 с.

43. Основные этапы составления плана работы школы [Электронный ресурс]. // Инфоурок. URL: <https://infourok.ru/osnovnie-etapi-sostavleniya-plana-raboti-shkoli-1930556.html>

44. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Ю. Пряжникова, Н.С. Пряжников. – М. : Академия, 2001. – 480 с.

45. Психологические игры и упражнения на развитие внимания и самоконтроля [Электронный ресурс]. // Мир роста. URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/psichologicheskie-igri-i-uprazhneniya-na-razvitie-vnimaniya-i-samokontrolya.html>

46. Психологические тренинги [Электронный ресурс]. // Современная психология. URL: <http://psychology-tips.ru/samorazvitie/5-uprazhnenij-razvivayushhix-kreativnoe-myshlenie/>

47. Психологические тренинги [Электронный ресурс]. // Глубинная психология. URL: <https://www.psyoffice.ru/7/training/communication/kontrabandisty.html>



48. Пьянкова, Г.С. Рефлексия в структуре интегральной индивидуальности профессионала: монография [Текст] / Г.С. Пьянкова; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2008. – 260 с.

49. Пьянкова, Г.С. Развитие профессиональной рефлексии: учебное пособие / Г.С. Пьянкова ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2009. – 276 с.

50. Резапкина Г.В. Тренинг развития профессионального самосознания [Электронный ресурс]. // Методический кабинет профориентации. URL: <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=trening>

51. Резапкина, Г.В. Психологический портрет учителя: опыт самодиагностики [Текст] / Г.В. Резапкина // Практика административной работы в школе. / гл. ред К.М. Ушаков– М., 2006. — № 8.

52. Резниченко Л.А. Самообразование – путь повышения профессионального мастерства : семинар-тренинг [Электронный ресурс]. // Мультиуроки. URL: <https://multiurok.ru/files/seminar-trieningh-na-tiemu-samoobrazovaniie-put-p.html>

53. Семенов, И.Н. Рефлексивно-организационные аспекты формирования мышления личности в образовании и управлении [Текст] / И.Н. Семенов, Г.И. Давыдова, Т.Г.Болдина ; под ред. И.Н. Семенова. – М. : ИРПТиГО, 2003. – 245 с.

54. Розин, В. М. Рефлексия в структуре сознания личности [Текст] / В. М.Розин // Проблемы рефлексии: Современные комплексные исследования. – Новосибирск, 1987. – С. 222 – 228.

55. Рубинштейн, С. Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – М., 1973. – с. 188, 189.

56. Семенов, И. Н. Психология рефлексии в организации творческого процесса мышления. Автореф. Дис. д-ра психол. наук. / И.Н. Семенов; Институт образования взрослых РАО. – М., 1992. – 12 с.

57. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг [Электронный ресурс] // Книжный архив. URL: <http://www.klex.ru/k8a>.

58. Слостенин, В.А. Профессиональное саморазвитие учителя [Текст] / В.А. Слостенин // Педагогика. – 2000. – № 3. – с. 80–88.
59. Степанов С.Ю., Похмелкина Г.Ф., Колошина Т.Ю., Фролова Т.Б. Принципы рефлексивной психологии педагогического творчества [Текст] // Вопросы психологии – 1991 – № 5 – С. 9.
60. Степанов С. Ю., Семенов И. Н. Проблема формирования типов рефлексии в решении творческих задач [Текст] // Вопросы психологии. – 1982. – № 1. –С. 99-104.
61. Степанов, С.Ю. Психология рефлексии: проблемы и исследования / С.Ю. Степанов, И.Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – №3, – с.34-37.
62. Тренинг внимания и самоконтроля [Электронный ресурс] // Психология. URL: <http://psychologiya.com.ua/psixologicheskie-treningi/3504-trening-vnimaniya-i-samokontrolya.html>
63. Упражнения на коммуникативные навыки [Электронный ресурс] // Тренерская.ру. URL: <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki>
64. Филипова Е.В. Профессиональные качества педагога. Словарь педагогических терминов и определений [Электронный ресурс]. // Дошкольник.РФ. URL: <http://doshkolnik.ru/pravo/7285-petushok.html>
65. Философский словарь [Текст] / Под ред. В. Фролова. – М. : Мысль, 1987.
66. Шмелева, Н.Б. Рефлексивная подготовка социальных работников (профессионально-личностный аспект) [Текст] / Н.Б. Шмелева, М.А. Косова // Отечественный журнал социальной работы. – 2003. – № 3.
67. Юрова, Т.В. Педагогическая рефлексия: диагностика и условия развития: монография. [Текст] / Т.В. Юрова.– Владивосток : Изд-во ВГУЭС, 2008. – 224 с.

Диагностики, использованные в работе

1. Методика диагностики уровня развития рефлексивности (по А.В. Карпову)

Инструкция. Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- 1 – абсолютно неверно;
- 2 — неверно;
- 3 – скорее неверно;
- 4 – не знаю;
- 5 – скорее верно;
- 6 – верно;
- 7 – совершенно верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Симульный материал.

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить. 2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.

3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.

4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.

5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.

6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.

7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.

8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.

9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.

11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.

12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.

13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.

14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.

15. Я беспокоюсь о своем будущем.

16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.

17. Порой я принимаю необдуманные решения.

18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.

19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.

20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.

21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.

22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.

23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.

24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.

25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка результатов. Из этих 27 утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1,3,4, 5,9,10,11,14, 15, 18, 19,20,22,24,25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов. Т.е. 1=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=1.

Ключ к тесту-опроснику рефлексивности Карпова.

Перевод тестовых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестовые баллы	80 и ниже	81 – 100	101 – 107	108 – 113	114 – 122	123 – 130	131 – 139	140 – 147	148 – 156	157 – 171	172 и выше

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории. Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности. Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности. Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

## **2. Мотивация профессиональной деятельности К.Замфир в модификации А.Реана**

Методика может применяться для диагностики мотивации профессиональной деятельности, в том числе мотивации профессионально-педагогической деятельности. В основу положена концепция о внутренней и внешней мотивации. Напомним, что о внутренней мотивации следует говорить, когда для личности имеет значение деятельность сама по себе. Если же в основе мотивации профессиональной деятельности лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, внешних по отношению к содержанию самой деятельности (мотивы социального престижа, зарплаты и т.д.), то в данном случае принято говорить о внешней мотивации. Сами внешние мотивы дифференцируются на внешние положительные и внешние отрицательные. Внешние положительные мотивы, несомненно, более эффективны и более желательны со всех точек зрения, чем внешние отрицательные мотивы.

Инструкция. Прочитайте нижеперечисленные мотивы профессиональной деятельности и дайте оценку их значимости для Вас по пятибалльной шкале.

Лист ответов

	1	2	3	4	5
Мотив	в очень незначитель ной мере	в незначитель ной мере	в не большой, но и не малой мере	в большой мере	в очень большой мере
1. Денежный заработок					
2. Стремление к продвижению по службе					
3. Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег					
4. Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей					
5. Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других					
6. Удовлетворение от самого процесса и результата работы					
7. Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности					

Обработка результатов

После заполнения листа ответов подсчитываются показатели внутренней мотивации (ВМ), внешней положительной (ВПМ) и внешней отрицательной мотивации (ВОМ) в соответствии со следующими ключами:

$$ВМ = (6+7)/2$$

$$ВПМ = 1+2+5)/3 \quad ВОМ = (3+4)/2$$

Показателем выраженности каждого типа мотивации будет число, заключенное в пределах от 1 до 5 (в том числе возможно и дробное).

### 3. Оценка способности к саморазвитию, самообразованию (по В.И. Андрееву)

1. За что Вас ценят Ваши друзья?

- а) За то, что преданный и верный друг.
- б) Сильный и готов в трудную минуту за них постоять,
- в) Эрудированный, интересный собеседник.

2. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?

- а) Целеустремленный.
- б) Трудлюбивый.
- в) Отзывчивый.

3. Как Вы относитесь к идее ведения личного ежедневника, к планированию своей работы на год, месяц, ближайшую неделю, день?

- а) Думаю, что чаще всего это пустая трата времени,  
 б) Я пытался это делать, но нерегулярно,  
 в) Положительно, так как я давно это делаю.
4. Что Вам больше всего мешает профессионально самосовершенствоваться, лучше учиться?  
 а) Нет достаточно времени.  
 б) Нет подходящей литературы и условий.  
 в) Не всегда хватает силы воли и настойчивости.
5. Каковы типичные причины Ваших ошибок и промахов?  
 а) Невнимательный.                      б) Переоцениваю свои способности.                      в) Точно не знаю.
6. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?  
 а) Настойчивый.                      б) Усидчивый.                      в) Доброжелательный.
7. На основе сравнительной оценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?  
 а) Решительный.                      б) Любознательный.                      в) Справедливый.
8. На основе сравнительной самооценки выберите, какая характеристика Вам более всего подходит?  
 а) Генератор идей.                      б) Критик.                      в) Организатор.
9. На основе сравнительной самооценки выберите, какие качества у Вас развиты в большей степени?  
 а) Сила воли.                      б) Память.                      в) Обязательность.
10. Что чаще всего Вы делаете, когда у Вас появляется свободное время?  
 а) Занимаюсь любимым делом, у меня есть хобби.  
 б) Читаю художественную литературу.  
 в) Провожу время с друзьями либо в кругу семьи.
11. Что из ниже приведенных сфер для Вас в последнее время представляет познавательный интерес?  
 а) Научная фантастика.                      б) Религия.                      в) Психология.
12. Кем бы Вы могли себя максимально реализовать?  
 а) Спортсменом.                      б) Ученым.                      в) Художником.
13. Каким чаще всего считают или считали Вас учителя?  
 а) Трудолюбивым.                      б) Сообразительным.                      в) Дисциплинированным.
14. Какой из трех принципов Вам ближе всего и которого Вы придерживаетесь чаще всего?  
 а) Живи и наслаждайся жизнью.  
 б) Жить, чтобы больше знать и уметь.  
 в) Жизнь прожить — не поле перейти.
15. Кто ближе всего к Вашему идеалу?  
 а) Человек здоровый, сильный духом.  
 б) Человек, много знающий и умеющий.  
 в) Человек независимый и уверенный в себе.
16. Удастся ли Вам в жизни добиться того, о чем Вы мечтаете, в профессиональном и личном плане?  
 а) Думаю, что да.                      б) Скорее всего да.                      в) Как повезет.
17. Какие фильмы Вам больше всего нравятся?  
 а) Приключенческо-романтические.  
 б) Комедийно-развлекательные.  
 в) Философские.
18. Представьте себе, что Вы заработали миллион. Куда бы Вы предпочли его истратить?  
 а) Путешествовал бы и посмотрел мир.  
 б) Поехал бы учиться за границу или вложил деньги в любимое дело.

в) Купил бы коттедж с бассейном, мебель, шикарную машину и жил бы в свое удовольствие.

Ваши ответы на вопросы теста оцениваются следующим образом:

Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов	Вопрос	Оценочные баллы ответов
1	а) 2 б) 1 в) 3	7	а) 2 б) 3 в) 1	13	а) 3 б) 2 в) 1
2	а) 3 б) 2 в) 1	8	а) 3 б) 2 в) 1	14	а) 1 б) 3 в) 2
3	а) 1 б) 2 в) 3	9	а) 2 б) 3 в) 1	15	а) 1 б) 3 в) 2
4	а) 3 б) 2 в) 1	10	а) 2 б) 3 в) 1	16	а) 3 б) 2 в) 1
5	а) 2 б) 3 в) 1	11	а) 1 б) 2 в) 3	17	а) 2 б) 1 в) 3
6	а) 3 б) 2 в) 1	12	а) 1 б) 3 в) 2	18	а) 2 б) 3 в) 1

По результатам тестирования Вы можете определить уровень Вашей способности к саморазвитию и самообразованию

Суммарное число баллов	Уровень способностей к саморазвитию и самообразованию	Суммарное число баллов	Уровень способностей к саморазвитию и самообразованию
18 - 25	1 - очень низкий	38 – 40	6 – чуть выше среднего
26 - 28	2 - низкий	41 – 43	7 – выше среднего
29 – 31	3 – ниже среднего	44 – 46	8 – высокий
32 – 34	4 – чуть ниже среднего	47 - 54	9 – очень высокий
35 – 37	5 - средний		

#### 4. Диагностика уровня развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов (по Т.В. Юровой)

Уважаемый коллега! Просим Вас ответить на вопросы анкеты. Ваше мнение очень важно для нас. Испытуемому предлагается ответить на вопросы честно и искренне. Не стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

1. Рефлексия – это...
2. Считаете ли Вы, что понятие «рефлексия» связано с саморазвитием человека? Да. Нет. Затрудняюсь ответить.
3. Как Вы думаете, можно ли считать рефлексия социально значимым качеством личности? «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».
4. Любите ли вы проводить «разбор полетов»? «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».
5. Часто ли Вам приходится сдерживать себя, не давая волю эмоциям? «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».
6. Вы довольны тем, как Вас воспринимают другие? «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».
7. Всегда ли Вы бываете довольны собой? «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить».
8. Я чувствовала бы себя более счастливой, если бы: а) увеличилась зарплата; б) изменилось мое отношение к миру; в) меня лучше понимали близкие и коллеги.
9. Всегда ли Вы пытаетесь понять, почему поступили именно так, а не иначе? «Да», «Нет», «Затрудняюсь ответить». СПАСИБО!

Порядок обработки экспериментального материала: Вопрос №1 оценивается в 2 балла, если названы 4 позиции (*способность осознавать свои желания и поступки; способность оценивать свои победы и поражения; способность осознавать свои цели и пути их достижения; способность осознавать свой внутренний мир, духовные и нравственные ценности, значимые для Вас*); 2 позиции – 1 балл, 1 позиция -0 баллов.

Вопросы № 2, 3, 4, 5, 9 – за ответ «Да» – 2 балла, «Затрудняюсь ответить» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов. Вопросы № 6, 7 – за ответ «Нет» – 2 балла, «Затрудняюсь ответить» – 1 балл, «Да» – 0 баллов. Вопрос № 8 – за ответ б) – 2 балла, в) – 1 балл, а) – 0 баллов. Таким образом, показатели в диапазоне от 13–18 баллов, свидетельствуют о высоком уровне развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов, что говорит об относительно полном осознании рефлексии как механизма самопознания, самопонимания, самоконтроля, самооценки. Показатели в диапазоне 7–12 баллов указывают на средний уровень развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов (неполное осознание рефлексии как механизма самопознания, самопонимания, самоконтроля, самооценки). Показатели в диапазоне 0–6 баллов, свидетельствуют о низком уровне развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов (достаточно поверхностное осознание рефлексии как механизма самопознания, самопонимания, самоконтроля, самооценки).

## **5. Определение уровня сформированности профессиональной рефлексивности педагогов (по О.В.Калашниковой)**

Диагностика имеет структуру личностного опросника, состоит из 34 вопросов, на которые требуется дать ответ "да" или "нет". Ответы "да" в регистрационном бланке обозначаются знаком "+", а "нет" – знаком "-".

Инструкция: С целью более глубокого познания самого себя Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечая на них, обозначайте в регистрационном бланке свое согласие знаком "+", а несогласие - знаком "-".

Текст методики

1. Были ли у Вас случаи, когда анализ Вашего поступка примирял Вас с вашими близкими?
2. Изменялись ли Ваши духовные ценности после того, как Вы, проанализировав свои недостатки, приходили к решению изменить их?
3. Часто ли Вы прибегаете к анализу своего поведения в конфликтных ситуациях?
4. Часто ли бывает так, что Ваше поведение в конфликтной ситуации зависит от эмоционального состояния?
5. Ставите ли Вы себя в своем воображении на место какого-либо незнакомого Вам неудачливого человека?
6. Анализируете ли Вы причины своих неудач?
7. Долго ли Вы вспоминаете встречу с неудачливым человеком?
8. Пытаетесь ли Вы анализировать свое поведение, если у Вас долгое время не возникало проблемных ситуаций?
9. Как Вы считаете, это связано с личностной потребностью разобраться в себе?
10. Вы анализируете свое поведение, чтобы сравнить себя с другими?
11. Были ли у Вас случаи, когда анализ ситуации приводил к изменению решений, принятых Вами ранее, изменению Вашей точки зрения или переоценке самого себя?
12. Часто ли Вы осознаете причины собственных поступков?
13. Часто ли Вы анализируете поведение окружающих Вас людей, избегая анализировать свое?
14. Пытаетесь ли Вы выявить для себя причины своего поведения?



15. Считаете ли Вы однозначным и бесспорно правильным для себя мнение человека, авторитетного в интересующей Вас проблеме?
16. Пытаетесь ли Вы анализировать мнения авторитетных людей?
17. Подвергаете ли Вы критическому анализу позицию авторитетного человека, группы людей?
18. Противопоставляете ли Вы мнению авторитетного человека свои хорошо обдуманные аргументы против?
19. Совпадает ли, как правило, Ваша точка зрения на какую-либо проблему с мнением авторитетного человека в этой области?
20. Пытаетесь ли Вы найти причину каких-либо неразрешенных жизненных противоречий, относящихся к Вам?
21. Бывает ли так, что человеческие ценности, принятые в обществе, Вы подвергаете критическому анализу?
22. Часто ли общественное мнение способно диктовать Вам определенный образ мыслей?
23. Считаете ли Вы, что умение анализировать Вами свое поведение всегда приводит к принятию единственно правильного решения?
24. Пытаетесь ли Вы анализировать свое или чужое поведение, если понимаете, что это может привести к возникновению отрицательных эмоций, неприятных для Вас?
25. Задумываетесь ли Вы о поведении посторонних Вам людей, сравнивая их с собой?
26. Пробуете ли Вы занять позицию постороннего Вам человека в конфликтной ситуации, пытаясь сопоставить ее с собственной?
27. Ввели ли Вы когда-нибудь дневники, куда записывали свои мысли, переживания?
28. Анализируя свои неудачи, склоняетесь ли Вы к оценке своего поведения?
29. Часто ли, анализируя свои неудачи, Вы в большей степени приходите к выводу, что виноват беспорядок в социальной жизни?
30. Присуща ли анализу Вашего поведения в большей степени эмоциональная оценка?
31. Присутствует ли в анализе собственного поведения большей степени четкая словесная логика?
32. Часто ли общество способно навязать Вам определенную манеру поведения?
33. Считаете ли Вы обязательным для себя придерживаться всех рекомендаций моды, определенного стиля одежды и т.п.?
34. Часто ли бывает так, что, проанализировав свое поведение, Вы меняете свой стиль общения с людьми?

#### Обработка результатов

Для определения уровня сформированности педагогической рефлексии необходимо сопоставить результаты, полученные в ходе проведения диагностики, с ключом для ее обработки. За каждый ответ, совпадающий с ключевым, испытуемый получает 1 балл, в противном – 0 баллов, полученные баллы суммируются.

Ключ:

1. +	2. +	3. +	4. -	5. +	6. +	7. +	8. +	9. +
10. -	11. +	12. +	13. -	14. +	15. -	16. +	17. +	18. +
19. -	20. +	21. +	22. -	23. +	24. +	25. +	26. +	27. +
28. +	29. -	30. -	31. +	32. -	33. -	34. +		

Если набрано от 0 до 11 баллов, это свидетельствует о низком уровне развития профессиональной рефлексивности педагогов.

Если Вы набрали от 12 до 22 баллов – средний уровень развития профессиональной рефлексивности педагогов.

Если набрали от 23 до 34 баллов – высокий уровень развития профессиональной рефлексивности педагогов.

Регистрационный бланк ответов методики определения уровня сформированности педагогической рефлексии

### Занятие «Что я знаю о профессиональной рефлексивности педагогов?»

Цель: развитие когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов, приобретение опыта рефлексивной деятельности.

#### **1. Ответы на вопросы рефлексивного характера о своей профессиональной деятельности.**

Возвращаясь вечером домой, мы невольно «думаем» о чем-то. Опыт прожитого дня нас чему-нибудь научит, если мы: прокрутим в уме хронику событий этого дня и выделим самые важные для нас; из них постараемся оставить в памяти самые приятные; зададим себе вопросы, например, такие как: Что важное для меня сегодня произошло? В чем я вижу причины этого события? Почему это произошло именно со мной? Каким было мое поведение, какими переживаниями оно определялось? Чему это должно научить меня? Какой для себя урок я должен извлечь из этого события?

Подумайте, какой из двух возможных стратегий в «размышлениях о жизни» вы обычно придерживаетесь? Задумайтесь о причинах вашего предпочтения (особенности темперамента, воспитания, нехватка времени, привычка, др.).

Какая из обсуждаемых здесь стратегий несет рефлексивный характер?

Для немедленного «вхождения» в рефлекссию следует сначала ответить на вопрос: «Какое из всех дел, которыми вы сейчас заняты, имеет для вас особое значение?». Подумали?

Теперь внимательно прочитайте вопросы. Не торопитесь, если вы будете серьезны и честны перед собой, ответ на каждый вопрос может принести вам новое знание о себе.

Какого результата в этом деле я действительно хотел бы достичь?

- Какой первый шаг я должен предпринять, чтобы этот результат стал реальностью?
- Все ли зависит только от меня? Отвечаю ли я лично за результат?
- Верю ли я в достижение результата? Чем определяются мои сомнения?
- Что мешало мне сделать это раньше? Какие возможные препятствия в достижении результата я вижу в перспективе?
- Если я достигну цели, какие позитивные изменения произойдут в моей жизни?

#### **2. Упражнение «Кто Я?»**

Известно, что наши представления о себе складываются постепенно и редко пересматриваются. То, как мы воспринимаем и оцениваем себя, оказывает огромное влияние на выбор нами как жизненных целей и стратегий, так и на эмоциональное состояние, окрашивающее нашу жизнь или в яркие, или в серые тона. Для человека по профессии учитель характер самоотношения важен вдвойне. Ведь это определяет всю атмосферу взаимодействия с учениками, оставляет свой след и в их душе.

Поэтому совершенно необходимой для учителя является традиция рефлексивной «инвентаризации» самого себя, т.е. проведения объективного и вдумчивого анализа своих качеств, целей, отношений. Что вы думаете о себе, как к себе относитесь, как глубоко понимаете себя - об этом вы сможете узнать, размышляя над нижеследующими вопросами.

Ответы рекомендуется записывать подробно, для того, чтобы получить наиболее полное представление о самом себе. Повторное возвращение к этим записям, возможно, принесет открытие новых сторон в самом себе.

Кто Я? К чему я стремлюсь в жизни? Понимаю ли я то, чего хочет от меня моя жизнь?

Смог ли я добиться того, о чем мечтал? Если да, то благодаря чему? Если нет, то что мне помешало?

Я умею побеждать? Каких побед я добился? Чего мне это стоило?  
Я способный человек? Какими способностями я обладаю? Какими способностями я бы хотел обладать?  
Ценят ли меня близкие мне люди? За что они ценят меня?  
Какие мои качества приносят им разочарование?  
Как я могу быть более полезным и нужным для них?  
Какое влияние я оказываю на их жизнь?  
Что мне всегда хотелось делать в жизни? Что мне всегда особенно удавалось?  
Занимаюсь ли я этим теперь? Почему не занимаюсь?  
Что меня более всего огорчает в жизни? По какой причине?  
Что вызывает у меня наибольшее беспокойство? Как часто я переживаю это состояние? Почему?  
Что я более всего ценю в жизни? Часто ли я это получаю? Что я делаю для этого?  
Что приносит мне наибольшее удовлетворение в жизни? В какой степени это зависит от меня самого?  
Какое настроение обычно у меня преобладает в течение дня? Чем оно определяется? Как это влияет на успешность моей деятельности? Как это влияет на окружающих меня людей?  
Что я за человек? Какой у меня характер? Умею ли я жить в мире с самим собой? Хорошо ли со мной другим людям?  
Какое представление у меня сложилось о самом себе? Как это представление влияет на мою жизнь: на цели, которые я ставлю перед собой, на то, каким путем их добиваюсь?

### **3. Упражнение « Мои учителя »:**

Попытайтесь мысленно вернуться в свои школьные годы.

Вспомните имена двух-трех учителей, которых вы считали наиболее способными, успешными и которые вам действительно нравились.

Запишите их имена или инициалы и поразмышляйте письменно над следующими вопросами:

- Как вы думаете, почему ваши учителя смогли добиться успеха в своей работе? Какой предмет они вели? Способствовал ли сам предмет их успеху?
- Были ли какие-либо обстоятельства, которые благоприятствовали профессиональному успеху ваших любимых учителей (особенности их личности, яркие специальные способности, привлекательная внешность и т.п.)?
- Если бы вы учились у них сегодня, вы бы так же считали их замечательными учителями?
- Как вы думаете, ваши одноклассники тоже ценили этих учителей? Были ли ученики в вашем классе, которые не разделяли ваше мнение? Если да, то чем ещё эти ребята отличались от вас?

Вам удалось кратко записать ваши мысли? Теперь другое задание.

Вспомните, были ли у вас учителя, которые вам чем-то не нравились и которых вы не считали удачными? Если да, то запишите в тетради их инициалы и краткие ответы на следующие вопросы:

- Подумайте, почему вы запомнили этих учителей именно в таком качестве? Может быть, вы были слишком пристрастны к ним?
- Какой предмет преподавал каждый из этих учителей? Может быть, для вас всё дело было в предмете?
- Были ли какие-то особые обстоятельства, которые помешали данным учителям добиться успеха (свойства их личности, уровень профессиональной подготовки, особенности личной жизни, внешность и т.п.)?

• Как вы думаете, большинство ваших одноклассников были такого же мнения о них? Может быть, кому-то из ваших одноклассников они нравились? Если так, то чем эти ребята отличались от вас?

• Если честно и без старых обид, вы и сейчас считаете этих учителей неудачными?

Завершили свои записи? Теперь сравните оба ваших списка и ваши размышления о них:

Подумайте, почему одни добились успеха и благодарной памяти учеников, а другие не смогли этого достичь?

Проанализируйте, в какой степени ваши школьные впечатления оказывают влияние на ваши сегодняшние представления о процессе обучения, о роли учителя, о роли ученика? Осознаете ли вы это влияние?

Постарайтесь отразить своё профессиональное поведение, например, в ситуации, когда вам надо оценить работу ученика. Есть ли у вас какие-либо свои правила или принципы, которых вы придерживаетесь, когда решаете, какую оценку поставить ученику? Например, если вы сомневаетесь в оценке, вы решаете «в пользу ученика» или «в пользу объективности»? Задумайтесь, откуда у вас это правило? Может быть, от своих учителей? Тогда от какого из них: того, которому доверяли и любили или того, которого побаивались и не любили? Кого из ваших учителей вы невольно воспроизводите в своем поведении? Почему?

Подумайте, каким учителем вы сами являетесь для своих учеников, как они вас воспринимают и оценивают?

#### ***4. Задание на рефлексивный анализ изменений самооценки профессиональной деятельности учителя в зависимости от внешних условий.***

Пожалуйста, запишите ответы-размышления на следующие вопросы в тетрадь.

1. Назовите, пожалуйста, ваши три главных качества как учителя.
2. Что вы сделаете, если ваш ученик будет выпрашивать у вас завышенную оценку?
3. Определите ваше отношение к неуспевающим ученикам.
4. Что нового лично вы можете принести в школу?
5. Что вы будете делать, если ученик в классе публично обругает вас бранными словами?
6. Назовите предпочитаемые вами формы поощрения успехов ваших учеников.
7. Ваше учительское кредо (в одном предложении):
8. Чем вас более всего огорчают ваши ученики?
9. Что вы считаете самым большим мифом о современной школе?
10. Какой вы видите успешную карьеру для учителя?

Взгляните ещё раз на данные вопросы. Представьте, что это анкета, которую вы заполняете для поступления на работу в престижную школу. Не торопитесь, лучше еще раз подумайте над вопросами - уже с иной позиции.

Теперь, если справились с заданием, давайте поразмышляем:

- Скажите, вы ответили на некоторые вопросы точно так же или немного иначе? Сразу скажем, расхождение в ответах вполне возможно. Когда вы отвечали на вопросы в первый раз, вы отвечали «для себя». Вы были свободны, честны и прямодушны перед собой.

- Вернитесь к первому варианту ответов. Попробуйте выделить вопросы, ответы на которые выражают ваши убеждения и принципы.

- Теперь обратитесь к вопросам, ответы на которые обнаруживают вашу готовность поступать в соответствии (или не в соответствии) с вашими убеждениями (например, вопросы 7 и 3, 5). Проанализируйте, насколько вы последовательны в своих убеждениях и принципах.

Второе задание поставило вас перед необходимостью соотносить свои реальные убеждения с вашими представлениями о том, какие ответы, а значит, какие убеждения учителя, могут быть социально желательны «в престижной школе». В сущности, своими ответами вы стремились создать свой имидж.

Подумайте, насколько осознанно вы это делали и почему именно такие ответы приходили к вам в голову? Попробуйте отрефлексировать возможное расхождение (или полное соответствие) ваших ответов на предложенные два задания, а также осмыслить внутренние мотивы при конструировании своего имиджа.

И, наконец, поразмышляйте, пожалуйста, какое реальное влияние на ваших учеников оказывают ваши ценностные установки, убеждения, принципы. Подумайте, преимущественно каким образом вы доносите их до учеников: словами или поступками?

Задайте себе вопрос: оставляете ли вы право своим ученикам иметь собственные убеждения, принципы? Признайтесь себе, вы действительно считаете, что ваши убеждения не единственно «правильные»?

Подумайте, насколько терпимо и уважительно вы относитесь к ценностям и принципам своих учеников и вообще других людей?

Еще раз задумайтесь, какова роль учителя в том, какие ценностные установки и убеждения будут иметь его ученики?

#### Литература:

1. Бизяева, А. А.. Психология думающего учителя: педагогическая рефлексия [Текст] / А. А. Бизяева. – Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 2004. – 216 с.

**Занятие «Почему я педагог?»**  
(тренинг)

Цель: провести рефлексивный анализ собственных мотивов, потребностей, ценностей к профессиональной педагогической деятельности.

Тема жизненных ценностей в последнее время стала настолько модной, что мало кто из политиков и государственных деятелей не затрагивает ее в своих выступлениях. Они призывают молодых людей «превратить свой талант в товар», «зарабатывать и создавать семью», «быть успешными и конкурентоспособными», «красивыми и здоровыми».

Основные жизненные ценности постоянны на различных этапах развития человечества. Это жизнь, здоровье, любовь, семья, образование, труд, мир, красота, творчество, познание. Эти ценности конструктивны, поскольку направлены на развитии личности и общества в целом. Развитие — это движение, причем движение «вперед и вверх», против «общественного ветра» (В.А. Ясвин). Есть ценности деструктивные, в основе которых — стремление к богатству и власти.

**Упражнение 1. Методика «Я — Другой, Карьера — Дело».** Один христианский философ писал: «Цели человеческой жизни померкли. Человек перестал понимать, для чего он живет, и не имеет времени задуматься над смыслом жизни. Жизнь человека наполнена средствами к жизни, которые стали самоцелью».

Выбирая профессию, человек выбирает образ жизни. Это задание поможет вам уточнить, что для вас сегодня важно, а что — второстепенно. Оцените варианты ответов, поставив в клетках на пересечении номера вопроса и вариантов ответа (а, б, в, г) баллы от нуля за вариант, который вам безразличен, до трех баллов за самый значимый для вас. Нельзя ставить одинаковые баллы в одной строчке! Время работы — 10–15 минут.

1. Мне нравится

- А) иметь много свободного времени;      Б) добиваться успеха во всех делах;  
В) делать подарки своим друзьям;  
Г) находить красивое решение трудной задачи.

2. Мой девиз

- А) «Работа не волк, в лес не убежит»;      Б) «Хочешь жить — умей вертеться»;  
В) «Что отдал, то твое»;  
Г) «Хороший продавец и хороший ремонтник никогда не будут голодать».

3. Лучшая работа для меня — та, которая

- А) не мешает мне жить своей жизнью;  
Б) дает возможность быстрого продвижения по службе;      В) нужна людям;  
Г) интересна.

4. Счастье для меня — это

- А) возможность жить в свое удовольствие;  
Б) высокая должность и хорошая зарплата;  
В) благополучие моих друзей и близких;  
Г) возможность заниматься любимым делом.

№	А	Б	В	Г
1				
2				
3				
4				
<b>Σ</b>				

Подсчитайте и запишите в нижней строчке сумму баллов по каждому столбцу (а, б, в, г):

9–12 баллов — ярко выраженная направленность личности;

5–8 баллов — умеренно выраженная направленность;

0–4 баллов — направленность не выражена.

А) «Я». Для вас очень важно собственное спокойствие и благополучие. В этом нет ничего страшного, если вы находитесь на содержании богатых родственников. Однако следует помнить, что низкая активность, чрезмерная концентрация на себе и отсутствие потребности в деятельности могут быть признаками утомления или заболевания.

Б) «Карьера». Вероятно, вам близки и понятны законы «рынка». В будущей профессии для вас важна возможность карьерного роста. Жизненный успех в вашем понимании — это высокооплачиваемая должность. Если для вас смысл жизни — карьера, вы рискуете растерять себя и близких в погоне за горизонтом.

В) «Другой». Вы относитесь к редкому типу людей, для которых интересы и благополучие других людей не менее важны, чем собственные. Ваш выбор говорит о личностной зрелости и душевном здоровье. Чем бы вы ни занимались, ваше отношение к людям всегда будет для вас источником энергии и радости жизни.

Г) «Дело». Какую бы деятельность вы ни выбрали, вы будете успешным профессионалом. Главное, чтобы ваша профессия не закрывала от вас смысл жизни, не сводимый к работе.

### **Упражнение 2. «Девиз»**

Каждый участник получает листочек, на котором написана фраза — афоризм или пословица, которые отражают определенную жизненную позицию. Охарактеризуйте человека, живущего под каждым девизом.

Примеры «девизов»:

— Не верь, не бойся, не проси.

— Делай, что должен, и будь что будет.

— Бери от жизни всё.

— Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

— Работа не волк, в лес не убежит.

— Если ты ничего не можешь, ты ничего не должен хотеть.

— Не в свои сани не садись.

— Хочешь жить — умей вертеться.

— Кто не работает — не ест.

— Просите — и дадут вам, ищите — и найдете, стучите — и откроют вам.

— Цель оправдывает средства.

• Какие жизненные стратегии выражают эти формулировки? Какой из этих девизов вам ближе всего? Придумайте девиз, который точнее всего отражает вашу жизненную позицию?

• В настоящее время идет активное размыwanie критериев добра и зла, вреда и пользы, приводящее к смещению, искажению ценностей. Существуют ли для вас четкие критерии этих понятий? Какими вы хотели бы видеть своих детей и учеников?

### **Упражнение 3. «Определяем приоритеты»**

На школу в целом и на учителя в частности возложено такое количество задач, что трудно их даже перечислить. Пронумеруйте список из 12 направлений деятельности учителя по степени их важности лично для вас: рядом с самой важной, по вашему мнению, задачей поставьте 1, рядом со второй по значимости — 2 и т.д. до 12. Если вы считаете, что в этом списке не хватает чего-то важного, запишите в пустой строчке свой вариант. Время работы — 15–20 минут.



	Уважение к личности ученика (признание ценности каждого человека, независимо от его достижений)
	Создание условий для полноценного и разностороннего развития учащихся
	Сохранение психического и физического здоровья ученика
	Воспитание нравственного человека (ответственность, доброта, трудолюбие, честность и др.)
	Развитие творческих способностей и навыков исследовательской работы
	Воспитание конкурентоспособной в условиях экономики личности
	Сотрудничество с родителями (взаимопонимание, общие требования)
	Требовательность и постоянный контроль со стороны взрослых
	Экологическое воспитание учащихся (любовь к природе, забота о ее сохранении)
	Эстетическое развитие учащихся (воспитание чувства прекрасного, интереса к литературе и искусству)
	Подготовка к будущей профессиональной деятельности (помощь в выборе профессии и планирования карьеры)
	Подготовка к будущей семейной жизни (понимание роли жены и матери, мужа и отца)

Педагоги по очереди высказываются, почему именно это направление считают приоритетным и как его можно реализовать в школе

#### ***Упражнение 4. «Актуальные потребности»***

Представьте, что вы страдаете от жажды, а в это время вам рассказывают о перспективах нанотехнологий. Вы не спали двое суток, а вас приглашают в ресторан. Вы хотите есть, а вас тянут в консерваторию. Мы испытываем дискомфорт и раздражение от того, что наши актуальные потребности игнорируются. Во всех этих случаях действует закон доминанты — системы рефлексов, обеспечивающих удовлетворение доминирующей потребности. Остальные потребности отступают на второй план как менее актуальные: когда утолим жажду, сможем воспринимать информацию, а выпавшись, с удовольствием поужинаем.

Перед вами — список потребностей разного уровня. Пронумеруйте их, то есть поставьте рядом с самой важной для вас №1, рядом с менее важной — № 2 и так далее до № 15 рядом с самой незначимой для вас на данный момент потребностью. Время работы — 10–15 минут.

- Избавление от боли
- Возможность вволю чесать там, где чешется
- Утоление голода или жажды
- Отдых после тяжелой работы
- Смена температурного режима (с холода — в тепло, из жары — в прохладу)
- Общение с друзьями, интересными людьми
- Вкус победы (в спорте, творческих конкурсах, научных олимпиадах)
- Признание твоих заслуг и достоинств (награда, похвала, комплименты)
- Чтение интересной книги, просмотр хорошего фильма
- Получение подарков
- Дарение подарков
- Бескорыстная помощь людям
- Сознание хорошо выполненной работы
- Чувство вдохновения в работе
- Примирение с близкими

В первую пятерку входят физиологические потребности. Если они для вас актуальны, возможно, ваше физическое состояние находится вне зоны комфорта. Обратите внимание на условия и режим труда и отдыха, свое здоровье.

Следующая пятерка — душевные или социальные потребности. Попробуйте самостоятельно разобраться в их мотивах — чем для вас значимы и дороги те или иные события вашей жизни.

Если в верхней части вашего списка встречаются потребности из последней пятерки, вероятно, вы находитесь на верхней ступени «пирамиды потребностей». Это здорово, но мало достичь этого уровня — надо суметь удержаться на вершине.

С чисто утилитарной точки зрения можно выделить следующие виды мотивации:

ценностная («работа важна и интересна сама по себе»);

смешанная («работа — дело важное, но есть вещи, которые занимают меня гораздо больше»);

инструментальная, в т.ч. материальная (работа — источник средств к существованию); статусная (работа — средство достижения успеха, положения в обществе); мотивация развития и самореализации (работа — средство самовыражения).

демотивация, или отсутствие мотивации («работа — неприятная обязанность, если бы я мог, то вообще бы не работал»).

•Какие из этих видов мотивации, по-вашему, наиболее эффективны и почему?

#### ***Упражнение 5. «Перекрестный допрос»***

Для чего мы работаем? Какие потребности мы удовлетворяем с помощью работы? Запишите пять важнейших для вас. Зачеркните ту, без которой, в крайнем случае, можете обойтись; потом еще одну. И так до тех пор, пока не останется единственная — самая важная для вас.

Все потребности заслуживают не только внимания и уважения, но и осознания. Это возможно с помощью цепочки вопросов, которые задают одному остальные участники тренинга. Например, утверждение, что педагог или школьный психолог работает ради зарплаты, может вызвать такие вопросы: почему именно в школе, если есть масса более денежных мест? Устраивает ли вас зарплата? Если человек говорит, что ему нравится работать с детьми, можно уточнить, что именно нравится: какие грани работы он считает привлекательными? Есть ли негативные моменты? У человека, который главным мотивом работы называет самореализацию, можно поинтересоваться, в чем именно заключается эта самореализация. От участника, который подвергается перекрестному допросу, требуется мужество и честность.

Возможные вопросы для обсуждения:

Приходилось ли вам задавать себе эти вопросы? Какие вопросы были самыми трудными? Трудно ли было отвечать на вопросы? Какой вопрос не был задан? Готовы ли участники тренинга сами ответить на задаваемые ими вопросы?

Смысл упражнения — осознание истинных мотивов любой профессиональной деятельности, которые определяют ее успешность. Время работы — 15–20 минут.

**6. Упражнения на снижение профессиональных страхов.** Успешность профессиональной деятельности зависит и от психологического комфорта человека в этой деятельности, в том числе и от отсутствия каких либо страхов, например, боязнь критики со стороны руководителя или коллег, боязнь возможных наказаний или неприятностей. Следующие упражнения помогут научиться уменьшать проявление различных профессиональных и личностных страхов.

Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег и стремление избежать возможных наказаний или неприятностей связаны с наличием ряда страхов. Вот самые распространенные:

1. Если я сделаю ошибку, меня смогут отругать (начальник, жена/муж, коллега по работе). Это для меня большое унижение, я буду чувствовать себя очень плохо.

2. Боязнь показаться хуже других. Я сделал ошибку, а он - нет. Значит, я хуже, чем он. Если выбор встанет между мной и им, выберут его, потому что он лучше.

3. Боязнь вины. Я буду чувствовать себя очень виноватым, если сделаю ошибку. Моя вина будет мучить меня очень долго, я потеряю покой.

4. Боязнь ощутить свою беспомощность. Сделав ошибку, я пойму, что ниче-го не умею, что у меня ничего не получается. Я - полное ничтожество, у меня никогда ничего не получится.

5. Боязнь быть отвергнутым. Если я сделаю ошибку, от меня отвернутся близкие мне люди, чьим мнением я дорожу. Я останусь один, меня не простят.

6. Боязнь показаться смешным. Когда я делаю ошибки, надо мной смеются. Мне не доверяют сложных дел и не ценят меня.

Для того, чтоб справиться с этими страхами, и, следовательно, снизить значения для себя таких факторов как Стремление избежать критики со стороны руководителя или коллег и стремление избежать возможных наказаний или неприятностей следует, прежде всего помнить, что:

Критику стоит воспринимать как обратную связь, а не как желание собеседника унижить или оскорбить вас. В ней присутствует ценная информация о потребностях и ценностях собеседника. Последний зачастую может подсказать действенный способ того, как разрешить проблему или изменить свое поведение, чтобы достичь поставленной цели. В этом случае он из агрессивного обвинителя превращается в помощника, с которым можно сотрудничать.

Критика будет пугать любого до тех пор, пока он воспринимает ее как нечто вредоносное, способное разрушить его личность. Но как только он увидит в ней инструмент для совершенствования и обучения себя, то она волшебным образом сделает его жизнь спокойнее, а отношения с людьми более комфортными и продуктивными.

**Упражнение 6.1. «Правильный вопрос».** Каждый раз, когда проявляется страх, ты пугаешь сам себя тем, что придумываешь всякие истории, проигрываешь ситуации. Например, вопрос: «Что будет, если я это сделаю?», в твоей голове звучит как: «Что ПЛОХОГО произойдет, если я это сделаю?». Тем самым ты создаешь мнимую боль, что заставляет избегать действий!

Негативно пугать мы себя уже научились! Страх, на самом деле, это очень сильный ресурс, давай обернем его в свою пользу и пусть он работает на нас, а не против! Раз уж мотив избегания боли так силен, то давай будем теперь пугать себя в нужном направлении: «А что будет, если я этого НЕ сделаю?». Тем самым создаем мотив избегания боли от бездействия, от избегания. Здесь страх начинает работать на тебя! Есть еще один менее стрессовый вариант, задача которого связать действия, которых ты избегаешь, с удовольствием. Задавай себе следующий вопрос: «А что ХОРОШЕГО произойдет, если я это сделаю?». Найди минимум 3 причины, а лучше 5. Тут-то страх и начинает отступать! Применяй эту формулу, заменяя предполагаемую боль от действий на удовольствие, что позволит осуществить то, что тебя пугает. Ты будешь приятно удивлен, как круто работает этот прием!

**Упражнение 6.2. на концентрацию.** Выполняя упражнение на концентрацию по несколько раз в день, можно обнаружить, что чувства обеспокоенности и тревоги постепенно станут уходить.

Это упражнение заключается в следующем.

Сядьте на стул, чтобы ноги касались пола, положите руки на колени или бедра и сделайте 3–12 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:

- 1) сосредоточьтесь на дыхании и сделайте вдох на счет «раз-два-три»;
- 2) задержите дыхание на счете «три», сожмите кулаки и напрягите мышцы ног и притяните пупок к позвоночному столбу;
- 3) медленно выполняйте полный выдох на счет «четыре-пять-шесть», ослабляя напряжение мышц по мере того, как будете ощущать поддержку от стула и пола.

**Упражнение 6.3. «Страховочная сетка психологической безопасности»** даст вам физическое ощущение того, как создать для себя страховочную сетку психологической безопасности, которая избавит вас от страха, стресса и поможет работать и жить в спокойном режиме.

Прочитайте упражнение и представьте (с открытыми или закрытыми глазами) свои чувства в каждой из сцен. Затем отметьте, как реагировали ваши разум и тело.

Сцена 1. Представьте, что вам нужно пройти по доске шириной 30 см, длиной 100 см и толщиной 2,5 см и вы обладаете всеми способностями, необходимыми для выполнения этой задачи. Вы можете сделать первый шаг без страха и колебаний? Предположим, вы отвечаете утвердительно.

Сцена 2. Теперь представьте, что вам нужно выполнить то же самое задание и ваши способности остались прежними, но доска находится между двумя зданиями на высоте 30 м. Вы можете пройти по этой доске в подобных условиях? Если нет, то что останавливает вас? Насколько сильный стресс вы испытываете? В какой части тела вы ощущаете напряжение (то есть каковы реакции на сигналы опасности и стресса)? Большинство людей отвечают, что боятся упасть и получить серьезную или даже смертельную травму. Это понятная и нормальная реакция.

Сцена 3. В то время как вы стоите на краю доски, дрожа от страха и не решаясь начать или закончить движение, ваш начальник, друзья или родственники, прекрасно знающие, что вы способны справиться с этим заданием, начинают обвинять вас в нерешительности и советуют просто сделать то, что требуется. Но вы знаете, что это нелегко. Когда ставка так высока, вы понимаете, что должны выполнить все движения идеально — ведь у вас нет права на ошибку, — иначе вы погибнете или получите серьезное увечье.

Внезапно все меняется. Вы ощущаете за спиной жар и слышите треск огня. Здание, на которое опирается один край доски, оказалось охвачено огнем! Как теперь вы справитесь со своими сомнениями и сковавшим вас страхом? Насколько важно будет идеально выполнить задание теперь? Вы по-прежнему боитесь падения? Вы говорите себе: «Я работаю лучше всего в условиях прессинга и цейтнота»? Как вы освобождаетесь от страха неудачи и заставляете себя пройти по доске?

Независимо от выбранного способа передвижения по доске отмечайте, как вы освобождаетесь от паралича, вызванного страхом, и получаете мотивацию к совершению любых действий, обеспечивающих ваше выживание.

Сцена 4. В этой финальной сцене представьте, что вам по-прежнему нужно пройти по доске на высоте 30 м, ваши способности остались прежними, пожара нет, как нет для вас и жестких ограничений по времени, но зато на 1 м ниже доски натянута прочная сетка. Вы можете пройти по доске в этом случае? Если да, то что изменилось для вас? Отметьте, что теперь вы можете совершить ошибку, упасть, почувствовать смутение или не выполнить перемещение идеально. Записывайте слова и чувства, которые возникли у вас после появления предохранительной сетки. Например, вы можете сказать себе: «Я не погибну», или «Если я допущу ошибку, то это не будет концом света», или «Я по-прежнему боюсь высоты, но то, что я знаю о существовании предохранительной сетки, позволяет мне просто думать о выполнении задания, а не беспокоиться о возможном падении».

Возможно, в это трудно поверить, но создание психологической сетки безопасности действительно устранил многое из того, что вызывает у вас стресс. Используя любые подходящие слова, каждый день направляйте себе сообщение о физической и психологической безопасности, которую обеспечивает вам воображаемая страховочная сетка.

## Литература

1. Быкова Ольга Как побороть страх ответственности? [Электронный ресурс] // Блог психолога Ольги Быковой. URL: <http://olgabykova.blogspot.ru/2013/02/blog-post.html>

2. Васильев Дмитрий Как реагировать на критику и избавиться от страха осуждения [Электронный ресурс] // Спарта. URL: <http://spartanofear.com/blog/kak-reagirovat-na-kritiku-i-izbavitsya-ot-strakha-osuzhdeniya/>
3. Как справиться со страхом критики [Электронный ресурс] // Как просто! URL: <https://www.kakprosto.ru/kak-932340-kak-spravitsya-so-strahom-kritiki>
4. Лепилина Алена Упражнения для снятия тревоги, напряжения и стресса, или скажем «нет» кризису [Электронный ресурс] // Издательство Манн, Иванов и Фербер. URL: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2015/09/03/uprazhneniya-dlya-snyatiya-trevogi-napryazheniya-i-stressa-ili-skazhem-net-krizisu/>
5. Резапкина Г.В. Тренинг развития профессионального самосознания [Электронный ресурс]. // Методический кабинет профориентации. URL: <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=trening>

### Методическое занятие «Хочу учиться и «расти»!» (фрагмент)

Цель: активизировать деятельность педагогов, направленную на самоанализ, саморазвитие и самообразование.

*На основании теоретических материалов педагогам предложены вопросы-размышления и упражнения.*

Под самообразованием следует понимать специально организованную, самостоятельную, систематическую познавательную деятельность, направленную на достижение определенных личностно и общественно значимых образовательных целей: удовлетворение познавательных интересов, общекультурных и профессиональных запросов и повышение квалификации.

Смысл самообразования выражается в удовлетворении познавательной активности, растущей потребности педагога в самореализации путем непрерывного образования.

Суть самообразования заключается в овладении техникой и культурой умственного труда, умении преодолевать проблемы, самостоятельно работать над собственным совершенствованием, в том числе профессиональным.

Составляющие процесса самообразования педагога.

Если представить деятельность педагога в области самообразования списком глаголов, то получится: читать, изучать, апробировать, анализировать, наблюдать, писать. Какова же предметная область приложения этих глаголов?

Изучать и внедрять новые педагогические технологии, формы, методы и приёмы обучения.

Посещать занятия коллег и участвовать в обмене опытом.

Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности.

Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики.

Систематически интересоваться событиями современной экономической, политической и культурной жизни.

Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.

Виды деятельности, составляющие процесс самообразования:

систематический просмотр определенных телепередач,

чтение конкретных педагогических периодических изданий,

чтение методической, педагогической и предметной литературы,

обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, педагогике, психологии, педагогических технологий,

решение задач, упражнений, тестов, кроссвордов и других заданий по своему, предмету повышенной сложности или нестандартной формы,

посещение семинаров, тренингов, конференций, уроков коллег,

дискуссии, совещания, обмен опытом с коллегами,

изучение современных психологических методик в процессе интерактивных тренингов,

изучение иностранных языков, для чтения информации о достижениях мировой педагогики,

систематическое прохождение повышения квалификации,

проведение открытых уроков для последующего анализа со стороны коллег,

организация кружковой и внеклассной деятельности по предмету,

изучение информационно-компьютерных технологий,

общение с коллегами в школе, районе, городе и в Интернете,  
ведение здорового образа жизни, занятия спортом, физическими упражнениями.  
Болезни - большое препятствие для профессионального роста.

Результат самообразования

Каждая деятельность бессмысленна, если в ее результате не создается некий продукт, или нет каких-либо достижений. И в личном плане самообразования учителя обязательно должен быть список результатов, которые должны быть достигнуты за определенный срок. Каковы могут быть результаты самообразования учителя на некотором этапе? (самообразование непрерывно, но планировать его нужно поэтапно).

Результаты самообразования могут быть следующими:

повышение качества преподавания учебного предмета (указать показатели, по которым будет определяться эффективность и качество),

разработанные или изданные методические пособия, статьи, учебники, программы, сценарии, исследования,

разработка новых форм, методов и приемов обучения,

разработка дидактических материалов, тестов, наглядности,

выработка методических рекомендаций по применению эффективных методов, приемов, технологий обучения,

создание комплектов методических разработок,

обобщение опыта по исследуемой проблеме (теме).

**1. Представление педагогами темы своей индивидуальной научно-методической работы.** Участники по очереди представляют тему своей индивидуальной научно-методической работы, по плану: почему заинтересовала та тема, кратко в чем суть, перспективы исследования? Есть ли проблемы в изучении темы, какие. Обсуждаются пути решения проблем.

**2. Упражнение для тренинга личностного роста «Зато...»**

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1) Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2) Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связей типа:

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

— после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

**3. Процедура «Планирование будущего»**

Предлагаю написать вам приблизительный план своего будущего. Для начала необходимо выделить основные сферы, присутствующие в жизни каждого человека: семейная, профессиональная, досуговая.

В каждой сфере необходимо наметить главные достижения которых вы хотели бы добиться, события, которые могут произойти или вы бы хотели, чтобы они произошли. Постарайтесь поставить более менее реальные цели и спрогнозировать реальные события.

Теперь нужно выделить ближние и ближайшие цели, как этапы и пути достижения дальних целей.

Можно расположить их в хронологическом порядке и даже написать приблизительные даты. Обратите внимание, нет ли противоречия между целями и событиями из разных областей вашей жизни? Может они помогают друг другу, или не оказывают друг на друга никакого влияния. Постарайтесь согласовать их. Оцените свои собственные достоинства и недостатки, которые могут повлиять на успешность достижения различных целей. Определите пути преодоления этих недостатков. Отметьте все внешние препятствия на пути к вашим целям. Определите пути преодоления внешних препятствий. Оцените возможность резервных вариантов в разных сферах жизни (на случай непреодолимых препятствий или глубокого противоречия между целями из разных сфер жизни). С каких целей вы начнете практическую реализацию своего плана. Укажите конкретную дату.

#### **4. Техника «Воскресный вечер»** будет домашним заданием.

Эта техника будет способствовать вашему личностному росту, кристаллизации интересов. Если вы «издерганы» обстоятельствами, то есть не можете похвастаться уравновешенностью, применение этой техники может вам помочь. Кроме того, техника может помочь вам настроиться оптимальным способом на грядущую рабочую неделю.

Содержание. Суть техники предельно проста. От вас требуется только одно, приучить себя, своих близких и друзей к тому, что вечер воскресенья - это ваше личное время. Время, когда вы занимаетесь собой. В это время можно изолироваться от людей в отдельной комнате. Можно пойти погулять, сходить в парк или, скажем, в кинотеатр. Можно делать всё, что угодно. Фактически, здесь одно ограничение - не быть связанным с кем-то этим вечером какими-то обязательствами. Теоретически, можно посвятить воскресный вечер общению с супругом или ребёнком. Но так или иначе всё равно от вас будут что-то требовать. Поэтому самое хорошее - это просто остаться наедине с собой, своим хобби.

На взрослого человека очень сильно давит фактор долженствования: должен на работе, должен в семье, должен друзьям, должен знакомым и далеким родственникам... И вполне вероятно, что под этими «плитами» зреют зелёные ростки ваших интересов и скрытых способностей. Стоит лишь иногда давать этим росткам солнечный свет... Уже после месяца-другого вам будет сложно представить как это раньше вы жили без свободного воскресного вечера.

#### Литература

1. Лучшие упражнения для тренинга личностного роста [Электронный ресурс] // mirrosta.ru. URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/luchshie-uprazhneniya-dlya-treninga-lichnostnogo-rosta.html>
2. Процедура Планирование будущего [Электронный ресурс] // А.Я.Психология. URL: <http://azps.ru/training/95.html>
3. Резниченко Л.А. Семинар-тренинг на тему: Самообразование – путь повышения профессионального мастерства [Электронный ресурс] // Мультиурок. URL: <https://multiurok.ru/files/sieminar-trieningh-na-tiemu-samoobrazovaniie-put-p.html>



**Занятие «Качества профессионально-значимые для педагога?»**  
(тренинг)

Цель: развитие профессионально-значимых качеств личности педагога.

**Упражнение 1. «Я — реальный, Я — идеальный»**

Подчеркните качества, которые вы больше всего цените в других людях. Впишите в столбец «Я — реальный» из каждой графы по три качества, которыми вы, на ваш взгляд, обладаете. Время работы — 10–15 минут (см. табл.).

Я — идеальный			Я — реальный
В общении	В деле	В душе	
Вежливость	Аккуратность	Справедливость	
Доброжелательность	Ответственность	Принципиальность	
Искренность	Инициативность	Самокритичность	
Уравновешенность	Порядочность	Милосердие	
Отзывчивость	Самостоятельность	Бесстрашие	
Обаятельность	Добросовестность	Честность	
Тактичность	Вдумчивость	Великодушие	
Терпимость	Трудолюбие	Сочувствие	
Щедрость	Целеустремленность	Доброта	

Какие трудности вызвало выполнение этого задания? Какие из этих качеств являются профессионально важными для учителя? При необходимости дополните этот список. Все высказывания записываются на доске.

**Упражнение 2. «Идеальный учитель»**

Для каждой профессии существует некий минимально необходимый уровень способностей, позволяющий выполнять должностные обязанности. Достижение высокого профессионального уровня зависит от личностных качеств, мотивации и системы ценностей.

Прочитайте утверждения, отражающие взгляды на то, каким должен быть хороший классный руководитель. Какие из них вы считаете верными, а какие — ошибочными (см. таблицу 1).

Таблица 1

Утверждения, отражающие взгляды на то, каким должен быть хороший классный руководитель

Идеальный учитель...	Верно	Неверно
1. ...должен держать учащихся под контролем и не позволять им «самодеятельности»		
2. ...в общении с учениками открыто выражает радость, удовольствие, благодарность		
3. ...не должен тратить время на уговоры учеников и выяснение причин возникших проблем		
4. ...имеет право дать волю чувствам, если возмущен поведением учеников		
5. ...не имеет права обсуждать свои чувства с учениками		
6. ...готов понять ученика, даже если разговор идет на повышенных тонах		

Идеальный учитель...	Верно	Неверно
7. ...может не предпринимать никаких действий, ожидая, что проблема решится сама собой		
8. ...готов взять на себя ответственность за неудачу общего дела		
9. ...должен избегать проявления эмоций		
10. ...не должен раскрывать свои карты — лучше держать учеников в неведении относительно своих замыслов		
11. ...не обязан прислушиваться к мнению каждого ученика		
12. ...не должен идти на поводу у своих эмоций, когда рассматривает конфликтную ситуацию в классе		
13. ...не должен обращать внимание на разногласия в классе		
14. ...должен сделать все, чтобы ученики гордились своим вкладом в общее дело		
15. ...должен способствовать личностному развитию своих учеников		
16. ...должен незамедлительно начинать борьбу с конфликтами и проблемами		
17. ...должен использовать все возможности своего статуса		
18. ...может обсуждать с учениками свою жизненную философию		
19. ...проявляет спокойствие и сдержанность, когда приступает к разбору проблемных ситуаций		
20. ...получает удовольствие от общения с учениками		

Время работы — 15–20 минут.

Число ваших утвердительных ответов на вопросы 2, 6, 8, 12, 14, 15, 16, 18, 19, 20 сложите с числом отрицательных на вопросы 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 13, 17. Достоверность полученных результатов зависит от степени осознания утверждений и вашей искренности.

От 15 до 20 баллов — высокий уровень сформированности профессионально важных качеств.

От 10 до 15 баллов — средний уровень сформированности профессионально важных качеств.

Менее 10 баллов — низкий уровень сформированности профессионально важных качеств.

Хороший учитель справедлив и честен перед собой, своими учениками и коллегами, он чувствует состояние другого человека, умеет наладить контакт с каждым учеником. Настоящий учитель гибок, то есть способен проявлять большую жесткость или мягкость в зависимости от ситуации. Он умеет задавать вопросы, может показать свою компетентность в преподаваемом предмете, устанавливает четкие процедуры проверки знаний учеников, при этом демонстрируя желание помочь учащимся. Любит и умеет экспериментировать, ищет новые формы и методы работы. Хорошему учителю свойственно положительное восприятие самого себя, учеников, коллег.

Для эффективной работы учителю необходимы следующие качества:

1. Принятие каждого ученика, признание и уважение его как личности.
2. Благополучное психоэмоциональное состояние.
3. Позитивное самовосприятие.
4. Личностно-ориентированное преподавание, гибкость, спонтанность поведения.
5. Ответственность.

Однако профессиональная компетентность не сводится к сумме профессионально важных качеств, знаний, навыков и умений. Каким вы представляете себе хорошего педагога или психолога? Приведите примеры из реальной жизни, истории, литературы,

кино. Достаточно ли этих качеств для психолого-педагогического сопровождения выбора профессии? Какие черты характера и особенности педагогического общения неприемлемы для этой деятельности и почему?

**Упражнение 3 на выявление стиля общения.** Особенности стиля педагогического общения можно уточнить с помощью опросника. Если вы реагируете похожим образом, поставьте в бланке рядом с номером высказывания плюс.

1. Во время урока я не всматриваюсь в лица учеников.
  2. Во время объяснения учебного материала мне удобнее находиться за учительским столом или на кафедре.
  3. Идя на урок, я всегда немного волнуюсь.
  4. По ходу урока я часто использую примеры, только что пришедшие в голову.
  5. Для меня логика изложения учебного материала важнее эмоциональности.
  6. Ученик обязан подчиняться учителю.
  7. Непредвиденная реакция учащихся (шум, гул, оживление и др.) выводит меня из равновесия.
  8. Я стараюсь вовлекать учащихся в обсуждение темы урока.
  9. Я часто использую методические приемы, которые успешно применялись ранее.
  10. Мне удобнее вести урок по конспекту, а не импровизировать.
  11. У меня есть привычка выбирать среди учащихся в классе два-три лица и следить за их реакциями.
  12. Я предпочитаю, чтобы учащиеся задавали вопросы по ходу объяснения учебного материала.
  13. Когда я веду урок, я увлекаюсь настолько, что не обращаю внимания на помехи.
  14. Во время урока я часто задаю риторические вопросы.
  15. Скептические ухмылки учащихся выбивают меня из колеи.
  16. Во время урока я замечаю изменения в настроении учащихся и стараюсь это учитывать.
  17. Меня трудно сбить с намеченного плана урока.
  18. Если я чувствую, что внимание учащихся ослабевает, то повышаю голос или делаю паузу.
  19. Уроки отнимают у меня много сил.
  20. Мне нравится, когда учащиеся высказывают свое мнение во время объяснения темы урока.
  21. Иногда я увлекаюсь монологом настолько, что не укладываюсь в урок.
  22. Я предпочитаю, чтобы все вопросы задавались после урока, а не по ходу объяснения материала.
  23. Успех моего урока во многом зависит от моих взаимоотношений с учениками.
  24. Во время объяснения я выхожу из-за стола или кафедры.
- Обработка и интерпретация результатов теста  
Подсчитайте число плюсов в каждой строке и запишите их в пустой клетке.  
5–6 баллов — ярко выраженный тип.  
3–4 — умеренно выраженный тип.  
1–2 — слабо выраженный тип.  
0 — тип не выражен.

1	5	9	13	17	21	<b>Г</b>	3	7	11	15	19	23	<b>В</b>
2	6	10	14	18	22	<b>М</b>	4	8	12	16	20	24	<b>П</b>

Глухарь (Г)

Педагог «вещает» без учета реакции аудитории. Особенности данной модели преподавания — монологичность, стереотипность, отсутствие эмоционального контакта с классом, игнорирование психологического состояния учащихся и конкретной ситуации

урока, низкая степень рефлексии. Следствие — низкое усвоение учебного материала даже с безупречной логикой изложения и при соблюдении всех дидактических принципов, формальное взаимодействие, утрата интереса к учителю и его предмету.

#### Ментор (М)

Педагог считает себя главным действующим лицом, а учеников — благодарными (или неблагодарными) слушателями. Он априори убежден в их неполноценности и своей правоте. Особенности поведения ментора — нравоучительность, доминирование, отсутствие интереса к мнению и личности ученика. Следствие — подавление творческой инициативы учеников, снижение учебной мотивации, конфликтные ситуации на уроке с учениками, не принимающими подобный стиль общения.

#### Впечатлительный (В)

Педагог озабочен не столько содержательной стороной взаимодействия, сколько тем, как он воспринимается учениками. Особенности поведения — острая, иногда болезненная реакция на мнение учеников, повышенная эмоциональная чувствительность, центрация на межличностных отношениях, а не на обучении. Следствие — зависимость от учащихся, которые могут манипулировать учителем, неустойчивое психоэмоциональное состояние, снижение авторитета среди коллег и учеников.

#### Партнер (П)

Педагог находится в диалоге с учениками, улавливает изменения в психологическом состоянии учеников и гибко реагирует на них. Особенности партнерского поведения — способность устанавливать теплые, неформальные контакты с аудиторией с сохранением ролевой дистанции, доброжелательный интерес и внимание к учащимся, поддержка их инициативы. Следствие — повышение учебной мотивации, интерес к личности учителя и его предмету, условия для полноценного личностного развития учащихся.

Совпадают ли результаты с вашим представлением о себе?

#### ***Упражнение 4. «Я тебя понимаю» направлено на развитие эмпатии.***

Направлено на развитие умений участников тренинга по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Наша задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

Приемы для развития эмпатии:

- Начинайте прослеживать жестикуляцию и мимику других людей. Это поможет научиться чувствовать их эмоциональное состояние. Следите за людьми, изучайте черты характера, наблюдайте со стороны. Это поможет не просто многое узнать, но и позволит научиться объективно оценивать свои поступки. Вы посмотрите, как ведет себя личность в разных ситуациях, в каких больше нервничает либо проявляет волнение.
- Разбудите в себе чуткость по отношению к окружающим, помогайте всем, кто нуждается в помощи, в силу своих возможностей.

- Практикуйте методику слушания. Это самый важный пункт. Нужно научиться слышать другого человека. Отдаться этому процессу всецело и глубоко, не перебивать, ни в коем случае не критиковать, не делать негативных выводов, не ставить каких-либо установок. Нужно просто оголить душу, оставить все за пределами своего «Я» и полностью погрузиться в оппонента.

- Беседуйте с посторонними людьми. Не ждите, пока вас попросят о помощи, если видите расстроенного человека, плачущего, подойдите, попробуйте утешить. Не стоит сразу лезть с расспросами, люди разные, есть закрытые. А некоторые с радостью откликнутся на ваше предложение помощи, порой постороннему человеку легче поведать о своих житейских проблемах.

- Читайте книги, художественные и научные, любую литературу, которая поможет вам в самосовершенствовании. Изучайте методики, практикуйте их. Делайте выводы из прочитанного. Это обязательно пригодится на практике. Все это поможет развить способность эмпатии.

- Проникнувшись чувствами другого человека, проверьте себя, правильно ли вы их определили.

#### ***Упражнение 5 на развитие коммуникативных навыков «Уникальные слова»***

Упражнение также направлено на обогащение словарного запаса и внимания при беседе. Время: 15–20 мин.

Ведущий тренинга рассаживает участников в круг. Выбирается какое-то художественное произведение (фильм), которое все участники читали (смотрели), ну или хотя бы имеют представление о его содержании. Таким произведением было произведение Н.В. Гоголя «Вий». Перед участниками ставится задача: рассказать содержание этого произведения, но рассказать в определенном порядке. По очереди (по кругу) каждый участник вносит свою лепту: говорит одну фразу, раскрывающую содержание произведения. Эта фраза не должна быть короче трех слов, и все слова в этой фразе должны быть уникальными, то есть не повторяться на протяжении всего упражнения. Это условие касается вообще всех слов, в том числе местоимений, предлогов и имен собственных.

Если кто-то нарушил правила (произнес слишком короткую фразу или повторно использовал слово) или просто сдается, то он выбывает из игры. Последний оставшийся объявляется победителем.

Упражнение можно повторить несколько раз, перед началом каждого список задействованных слов обнуляется.

Иногда могут возникать спорные ситуации. Считать ли, например, слова «красивый» и «некрасивый» за одно и то же. Ведущий в таких случаях берет на себя роль арбитра. Можно обговорить заранее тонкости: например, что изменение окончания не меняет слова, а изменение суффикса и/или приставки — меняет. Поэтому «красивый» и «некрасивый» — разные слова, «красивый» и «красивенький» — тоже, «красивый» и «красивое» — одно и то же.

Затем проводится обсуждение:

Было ли сложно выполнять данное упражнение?

Что вам помогло в этом упражнении?

#### ***Коммуникативное упражнение 6 «Контрабандисты»***

Предназначение. Упражнение направлено на повышение коммуникативной компетенции.

Содержание: Ведущий тренинга вызывает несколько добровольцев (от трех до пяти). Выводит их за двери тренингового зала. Там одному из этой группы вручается какой-то небольшой предмет, который можно спрятать в кармане: ручку, колпачок от ручки, маленький степлер, свернутую бумажку (записку), маленький пакетик с приправой, фишку для покера и т.п. Данный участник прячет эту вещь в карман и обещает не вытаскивать ее, пока не получит разрешение от ведущего. Все возвращаются в

тренинговый зал. Объясняется, что эти несколько человек – «контрабандисты», якобы они незаконно провозят что-то (шариковые ручки, степлеры, приправы и т.д.). В данный момент лишь у одного из «команды контрабандистов» есть незаконный товар. Другие «контрабандисты» это знают, но ни за что не скажут. Они могут всячески врать, выкручиваться, сваливать вину друг на друга, говорить даже что это они сами обладают запрещенным товаром. Среди лжи «контрабандисты» могут сказать и правду, у них на это полное право. Задача остальных участников – «расколоть» контрабандистов, выяснить путем опроса, кто же на самом деле «с товаром». В конце опроса каждый из опрашиваемых должен четко проговорить свою позицию, назвав предполагаемого нарушителя. После этого ведущий подает знак обладателю «товара», тот его достает и демонстрирует. Желательно упражнение провести в несколько туров. Один и тот же участник может несколько раз попадать в «команду контрабандистов».

В конце проводится обсуждение: Какой тактики лучше было придерживаться «контрабандистам»?

Какой тактики лучше было придерживаться наблюдателям?

Какие внешние признаки проявляют ложь человека?

По каким признакам можно определить искренность?

Кто из «контрабандистов» особенно хорошо играл?

#### ***Упражнение 7 на развитие внимания и самоконтроля «Лентяй и труженик».***

Участникам следует удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное (пьяное) выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению упражнения на внимание «Пальцы» (участникам группы следует удобно расположиться в креслах или на стульях, образуя круг. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. Длительность от 5 до 15 минут), сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!». После этого упражнение нужно повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти. Сохранять напряжение лица в течение всего времени работы.

Во время обсуждения предложите сравнить два варианта сосредоточения — расслабленный и напряженный. Не навязывайте своего представления о лучшем способе: свободная дискуссия создает возможность сравнения и выбора, в то время как внушение принятой вами точки зрения делает выводы спортсмена поспешными и незрелыми. Следите за тем, чтобы расслабление и напряжение лица поддерживались в течение всего времени.

#### ***Упражнение 8 на развитие креативности «Ассоциации (5+5)»***

Взгляните на кабинет, в котором вы сейчас находитесь. За какой предмет зацепился ваш взгляд? Мой – за шоколадку, которая лежит на столе. А теперь возьмите листок бумаги с ручкой и напишите 5 прилагательных, которые наиболее подходят к предмету, который вы выбрали. Например, горький шоколад, вкусный шоколад, бельгийский шоколад, натуральный шоколад, развесной шоколад (в голову приходит ещё импортный, отечественный, любимый, белый, молочный, горячий, плиточный шоколад и много других вариантов).

Написали? А теперь самое интересное – напишите еще 5 прилагательных, которые абсолютно не подходят. Сделать это ощутимо сложнее: стеклянный шоколад, плюшевый шоколад, летний шоколад, загадочный шоколад, жареный шоколад. Вот, что пришло мне в голову. Покопайтесь в своих ощущениях и восприятиях и найдите нужные определения. Приложите чуть больше усилий, и все получится, главное не оставляйте задание невыполненным. Посидите и поразмышляйте.

### **Упражнение 9 «Тест на креативность»**

Тут главное поверить в себя, и отбросить все сомнения прочь. Берем лист бумаги и рисуем парами кружочки: 3 в высоту и 6 в длину:

00	00	00	00	00	00
00	00	00	00	00	00
00	00	00	00	00	00

Теперь настраиваемся на творческую волну, глубоко вдохнули и медленно выдохнули. Берем ручку и начинаем кружочки превращать в картинки и небольшие зарисовки

Закончили? А теперь посмотрите, что получилось и выберите наиболее удачные, такие наверняка найдутся.

Подведение итогов. Это лишь некоторые примеры упражнений на развитие профессионально-значимых качеств педагога. Как развивать другие, можно найти на просторах Интернет.

### **Литература**

1. Психологические игры и упражнения на развитие внимания и самоконтроля [Электронный ресурс] // MIRROSTA.RU. URL: <http://mirrosta.ru/uprazhneniya-dlya-treningov/psichologicheskie-igri-i-uprazhneniya-na-razvitie-vnimaniya-i-samokontrolya.html>
2. Сборник упражнений для развития эмпатии [Электронный ресурс] // Ирина Масс. Персональный сайт. URL: [http://www.irina-mass.ru/publ/povyshenie\\_ehmocionalnogo\\_intellekta\\_i\\_lichnostnyj\\_rost/sbornik\\_uprazhnenij\\_dlja\\_razvitiya\\_ehmpatii/5-1-0-34](http://www.irina-mass.ru/publ/povyshenie_ehmocionalnogo_intellekta_i_lichnostnyj_rost/sbornik_uprazhnenij_dlja_razvitiya_ehmpatii/5-1-0-34)
3. Резапкина Г.В. Тренинг развития профессионального самосознания [Электронный ресурс]. // Методический кабинет профориентации. URL: <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=trening>
4. Книга Ольга Как развить эмпатию? Упражнения и виды эмпатии [Электронный ресурс] // FB.ru. URL: <http://fb.ru/article/306223/kak-razvit-empatiyu-uprajneniya-i-vidyi-empatii>
5. Упражнения на коммуникативные навыки [Электронный ресурс] // TRENEFSKAYA.RU. URL: <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-kommunikativnye-navyki>
6. Психологические тренинги [Электронный ресурс] // Глубинная психология: учения и методики. URL: <https://www.psyoffice.ru/7/training/communication/kontrabandisty.html>
7. Репина Елена 5 упражнений, развивающих креативное мышление [Электронный ресурс] // Современная психология. URL: <http://psychology-tips.ru/samorazvitie/5-uprazhnenij-razvivayushhix-kreativnoe-myshlenie/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Анкеты восприятия учителя учащимися и их родителями

#### Анкета для учащихся

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Интересно ли тебе на уроках? \_\_\_\_\_
2. Помогает ли тебе учитель, если ты что-то не понял? \_\_\_\_\_
3. Обращаешься ли ты к учителю, если тебе что-то не понятно? \_\_\_\_\_
4. Стараешься ли ты вести себя так, чтобы получить одобрение учителя?  
\_\_\_\_\_
5. Водит ли вас учитель в театр, на экскурсии? \_\_\_\_\_
6. Разъясняет ли учитель, как готовить домашние задания? \_\_\_\_\_
7. Помогает ли тебе учитель разобраться в ссоре с одноклассниками?  
\_\_\_\_\_
8. Хотел(а) бы ты другого учителя? \_\_\_\_\_
9. Подчеркни те слова, которые по твоему мнению подходят к твоему учителю: чуткая – равнодушная, заботливая – невнимательная, строгая – мягкая, добрая – злая, справедливая – нечестная.
10. Нравится ли тебе в твоём классе? \_\_\_\_\_

#### Анкета для родителей

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

1. Удовлетворены ли вы уровнем знаний, который получает ваш ребенок в школе? \_\_\_\_\_
2. Помогает ли учитель справляться с трудностями, возникающими у вашего ребенка по ходу урока? \_\_\_\_\_
3. Обращает ли внимание учитель на особенности вашего ребенка и учитывает ли их в своей работе? \_\_\_\_\_
4. Водит ли учитель ваших детей в театр, на экскурсии? \_\_\_\_\_
5. Дает ли учитель вам рекомендации по приготовлению домашних заданий? \_\_\_\_\_
6. Помогает ли учитель разобраться детям в их конфликтах? \_\_\_\_\_
7. Советуетесь ли вы с учителем по вопросам обучения и воспитания вашего ребенка? \_\_\_\_\_
8. Хотели бы вы другого учителя? \_\_\_\_\_
9. Подчеркните те слова, которые по вашему мнению подходят к вашему учителю: чуткая – равнодушная, заботливая – невнимательная, строгая – мягкая, добрая – злая, справедливая – нечестная.
10. Нравится ли вашему ребенку в его классе? \_\_\_\_\_



## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Итоги входящих и конечных диагностик развития критериев профессиональной рефлексивности педагогов

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Оценка способности к саморазвитию, самообразованию (по В.И. Андрееву)		Диагностика уровня развития когнитивного критерия профессиональной рефлексивности педагогов (по Т.В. Юровой)		Определение уровня сформированности профессиональной рефлексивности педагогов (по О.В.Калашниковой)	
		Результат входящей диагностики	Результат конечной диагностики	Результат входящей диагностики	Результат конечной диагностики	Результат входящей диагностики	Результат конечной диагностики
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Айс М.Ф.	средний	средний	средний	высокий	средний	средний
2.	Акб И.Ф.	средний	чуть выше среднего	средний	высокий	низкий	средний
3.	Акб Р.Д.	чуть выше среднего	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
4.	Баб И.В.	средний	средний	средний	высокий	высокий	высокий
5.	Габ Е.В.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	средний
6.	Габ Н.Н.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	средний
7.	Гар Э.Р.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	низкий	высокий	низкий	средний
8.	Гин Р.Н.	средний	выше среднего	средний	высокий	низкий	средний
9.	Дем Г.Н.	чуть выше среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий
10.	Дун Е.В.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	средний
11.	Ели Н.В.	средний	средний	высокий	высокий	средний	средний

Продолжение приложения 7

1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Зав С.В.	выше среднего	высокий	средний	высокий	средний	высокий
13.	Зай С.В.	чуть ниже среднего	чуть ниже среднего	средний	высокий	высокий	высокий
14.	Зах О.Н.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий
15.	Ива И.Г.	ниже среднего	средний	средний	высокий	низкий	средний
16.	Ивч Л.М.	средний	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	средний
17.	Каз З.Р.	средний	средний	низкий	высокий	средний	средний
18.	Кле В.П.	средний	чуть выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий
19.	Кон И.М.	чуть выше среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	высокий
20.	Куд О.А.	средний	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
21.	Лыс Ю.А.	чуть выше среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	средний
22.	Мен А.Ю.	ниже среднего	выше среднего	низкий	высокий	средний	средний
23.	Неу А.Д.	средний	средний	средний	высокий	средний	средний
24.	Ник А.В.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	низкий	высокий	средний	высокий
25.	Пав Л.А.	чуть ниже среднего	чуть ниже среднего	средний	высокий	средний	средний
26.	Пар О.В.	низкий	средний	низкий	высокий	низкий	средний
27.	Пет А.В.	средний	чуть выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий
28.	Пон Н.А.	чуть ниже среднего	выше среднего	высокий	высокий	высокий	высокий

Продолжение приложения 7

1	2	3	4	5	6	7	8
29.	Пья Н.Г.	ниже среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	средний	средний
30.	Ром В.М.	чуть выше среднего	выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий
31.	Ром Н.Л.	чуть ниже среднего	выше среднего	высокий	высокий	средний	средний
32.	Сан В.М.	чуть ниже среднего	выше среднего	средний	высокий	средний	средний
33.	Сер Н.В.	чуть ниже среднего	выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий
34.	Сим Е.И.	чуть ниже среднего	чуть ниже среднего	средний	высокий	высокий	высокий
35.	Сур В.А.	ниже среднего	выше среднего	средний	высокий	низкий	средний
36.	Сур Т.В.	средний	средний	низкий	высокий	низкий	средний
37.	Фун Е.В.	ниже среднего	выше среднего	средний	высокий	средний	средний
38.	Хай Н.В.	средний	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
39.	Чир Т.В.	выше среднего	высокий	высокий	высокий	высокий	высокий
40.	Шаг О.С.	чуть ниже среднего	чуть выше среднего	средний	высокий	низкий	средний
41.	Шае А.А.	чуть выше среднего	выше среднего	средний	высокий	средний	средний
42.	Шак В.Н.	чуть выше среднего	чуть выше среднего	высокий	высокий	высокий	высокий
43.	Шар А.И.	чуть ниже среднего	выше среднего	низкий	высокий	низкий	средний
44.	Шиш И.С.	чуть ниже среднего	выше среднего	средний	высокий	высокий	высокий

Продолжение приложения 7

1	2	3	4	5	6	7	8
45.	Щед И.А.	чуть ниже среднего	средний	низкий	высокий	низкий	средний
46.	Юлд Р.Ф.	средний	высокий	средний	высокий	высокий	высокий
47.	Юлд Ф.Ф.	средний	выше среднего	средний	высокий	средний	средний
	ИТОГО:	очень низкий - 0 низкий - 1 ниже среднего - 5 чуть ниже среднего - 17 средний - 15 чуть выше среднего - 7 выше среднего - 2 высокий - 0 очень высокий - 0	очень низкий - 0 низкий - 0 ниже среднего - 0 чуть ниже среднего - 3 средний - 9 чуть выше среднего - 16 выше среднего - 13 высокий - 6 очень высокий - 0	низкий - 8 средний - 33 высокий - 6	низкий - 0 средний - 0 высокий - 47	низкий - 10 средний - 20 высокий - 17	низкий - 0 средний - 27 высокий - 20

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

### Итоги диагностики мотивации профессиональной деятельности (тест К.Замфир в модификации А.Реана.)

ФИО педагога	Балл по итогам входящей диагностики							Балл по итогам конечной диагностики						
	Денежный заработок	Стремление к продвижению по работе	Стремление избежать критики со стороны руководства или коллег	Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей	Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других	Удовлетворение от самого процесса и результата работы	Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности	Денежный заработок	Стремление к продвижению по работе	Стремление избежать критики со стороны руководства или коллег	Стремление избежать возможных наказаний или неприятностей	Потребность в достижении социального престижа и уважения со стороны других	Удовлетворение от самого процесса и результата работы	Возможность наиболее полной самореализации именно в данной деятельности
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Айс М.Ф.	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4
Акб И.Ф.	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4
Габ Е.В.	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4
Габ Н.Н.	5	4	4	4	5	5	5	5	4	2	2	5	5	5
Гар Э.Р.	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4
Гин Р.Н.	5	2	3	3	4		4	5	2	3	3	4		4
Дун Е.В.	3	2	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	4	4
Ели Н.В.	5	2	2	3	4	5	5	4	2	2	3	4	5	5
Ива И.Г.	3	2	4	4	5	4	4	3	4	4	2	5	5	4
Ивч Л.М.	3	2	4	4	5	4	4	3	2	4	2	5	4	4
Каз З.Р.	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4

Продолжение приложения 8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Лыс Ю.А.	3	3	4	4	5	4	4	3	4	2	2	5	4	4
Мен А.Ю.	3	2	3	4	4	3	4	3	2	2	4	4	5	5
Неу А.Д.	5	4	2	3	5	4	5	5	4	2	2	5	4	5
Пав Л.А.	3	2	4	4	4	5	4	3	2	4	2	5	5	5
Пар О.В.	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	5	4
Пья Н.Г.	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5
Ром Н.Л.	4	3	3	3	4	5	5	4	3	3	2	4	5	5
Сан В.М.	3	2	4	4	4	5	5	3	2	4	2	4	5	5
Сур В.А.	3	1	3	2	4	4	3	3	1	2	2	5	4	4
Сур Т.В.	4	1	4	3	4	4	4	4	1	4	2	4	5	4
Фун Е.В.	4	4	5	4	5	4	4	4	4	2	2	5	4	4
Шаг О.С.	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4
Шае А.А.	3	1	3	3	4	5	5	3	1	3	3	4	5	5
Шар А.И.	4	2	2	3	4	4	5	4	2	2	3	4	4	5
Щед И.А.	3	1	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4
Юлд Ф.Ф.	4	4	3	3	4	5	5	4	4	3	3	4	5	5
Средний балл	3,81	2,51	3,17	3,06	4,17	4,24	4,34	3,77	2,83	2,81	2,47	4,35	4,58	4,51